

摩文仁賢和
仲宗根源和
共著

攻防自在
護身拳法

空手道入門

別名

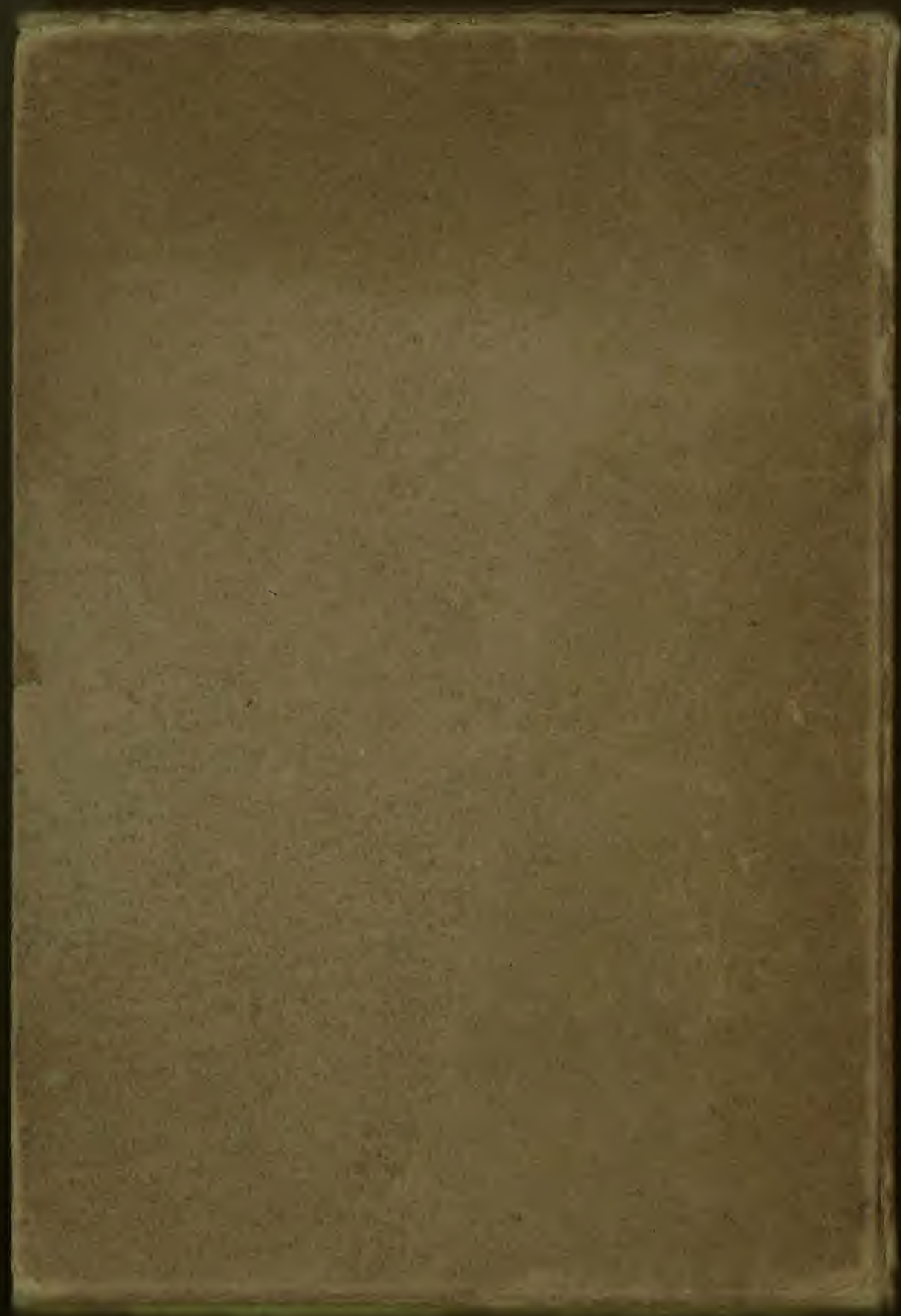
空手術教範

東京文社刊

防
法

空手道入門

摩
仲
宗
文
根
仁
賢
和
和
共
著



攻防
空手道入門

別名、空手術教範

摩文仁賢和
仲宗根源和 共著

摩文仁賢和
仲宗根源和 共著

攻防
空手道入門

別名、空手術教範



空手師範 摩文仁 賢和
主「空手研究」 仲宗根源 和共著
幹

空手道入門

〔別名・空手術教範〕

東京 文 社 刊

勅語

朕惟フニ我カ皇祖皇宗國ヲ肇ムルコト宏遠ニ德ヲ樹ツルコト
深厚ナリ我カ臣民克ク忠ニ克ク孝ニ億兆心ヲ一ニシテ世々厥
ノ美ヲ濟セルハ此レ我カ國體ノ精華ニシテ教育ノ淵源亦實ニ
此ニ存ス爾臣民父母ニ孝ニ兄弟ニ友ニ夫婦相和シ朋友相信シ
恭儉己レヲ持シ博愛衆ニ及ホシ學ヲ修メ業ヲ習ヒ以テ智能ヲ
啓發シ德器ヲ成就シ進テ公益ヲ廣メ世務ヲ開キ常ニ國憲ヲ重
シ國法ニ遵ヒ一旦緩急アレハ義勇公ニ奉シ以テ天壤無窮ノ皇
運ヲ扶翼スヘシ是ノ如キハ獨リ朕カ忠良ノ臣民タルノミナラ
ス又以テ爾祖先ノ遺風ヲ顯彰スルニ足ラン
斯ノ道ハ實ニ我カ皇祖皇宗ノ遺訓ニシテ子孫臣民ノ俱ニ遵守
スヘキ所之ヲ古今ニ通シテ謬ラス之ヲ中外ニ施シテ悖ラス朕
爾臣民ト俱ニ拳々服膺シテ威其德ヲ一ニセンコトヲ庶幾フ

明治二十三年十月三十日

御名御璽

教育勅語と糸洲先生

摩 文 仁 賢 和

或る時、私は毎日の通り學校から歸り途にそのまゝ糸洲先生のお宅へ稽古に廻りました。その日は手に小さい巻き物を持つて居りました。先生はそれを御覽になつて、「それは何かネ」とおきゝになつたので、「教育勅語であります」とお答へすると、「拜見！」とおつしやるので、巻物を先生にお渡ししました。先生はそれをおし頂いて、謹嚴な態度で捧讀して居りましたが、やがてそれを巻き納めて、「此の巻物を私に譲つてもらへないか」とのお話でしたから、「よろしう御座います」と申上げると、「有難う、毎日捧讀致しませう」と言はれて先生はその巻物を再びおし頂いてから納められました。其後、糸洲先生は毎日勅語を捧讀せられることを日課の一つとして居られましたが、時には勅語を謹寫して居られることもお見受けしました。私は仲宗根氏との共著で、恩師糸洲安恒先生の正しい流派を世に公表することになりましたが、糸洲先生の流派を學ばんとする人は、型の形骸だけを學ばずに生先の此の深き精神的御態度の意義をもよく噛みしめて頂きたいと希望する次第であります。

(拳友 第二號)



摩文仁賢和先生

摩文仁賢和先生は其の研究の深さと廣さ兼備の點に於て、我が空手界の第一人者であります。摩文仁家は舊琉球王國時代の大名家でありまして、琉球史上に有名な勝連城主阿麻利の亂を征討した忠勇無双の豪傑鬼大城の後裔で、先生は鬼大城第十七代目の孫であります。幼少の頃頗る虚弱であつた先生は十三四歳の頃祖先鬼大城以來の武勇談に感ずる所あり、發奮して武藝に志し、寢食を忘れて修業に専心し、首里の糸洲先生、那覇の東恩納先生の兩大家に師事して二流の奥儀を極め併て新垣先生の棒術及其の派の空手型、多和田派の釵、其他琉球武術の各流派殆ど涉獵し盡されたのであります。先生は沖縄縣警察部及水産學校等に空手師範として職を奉じて居られましたが、數年前より居を大阪に移され、目下同地に於て斯道普及のために献身して居られます。



作動二第段二安平 三



作動一第段二安平 二



(章三十第)方へ構の型の安平 一



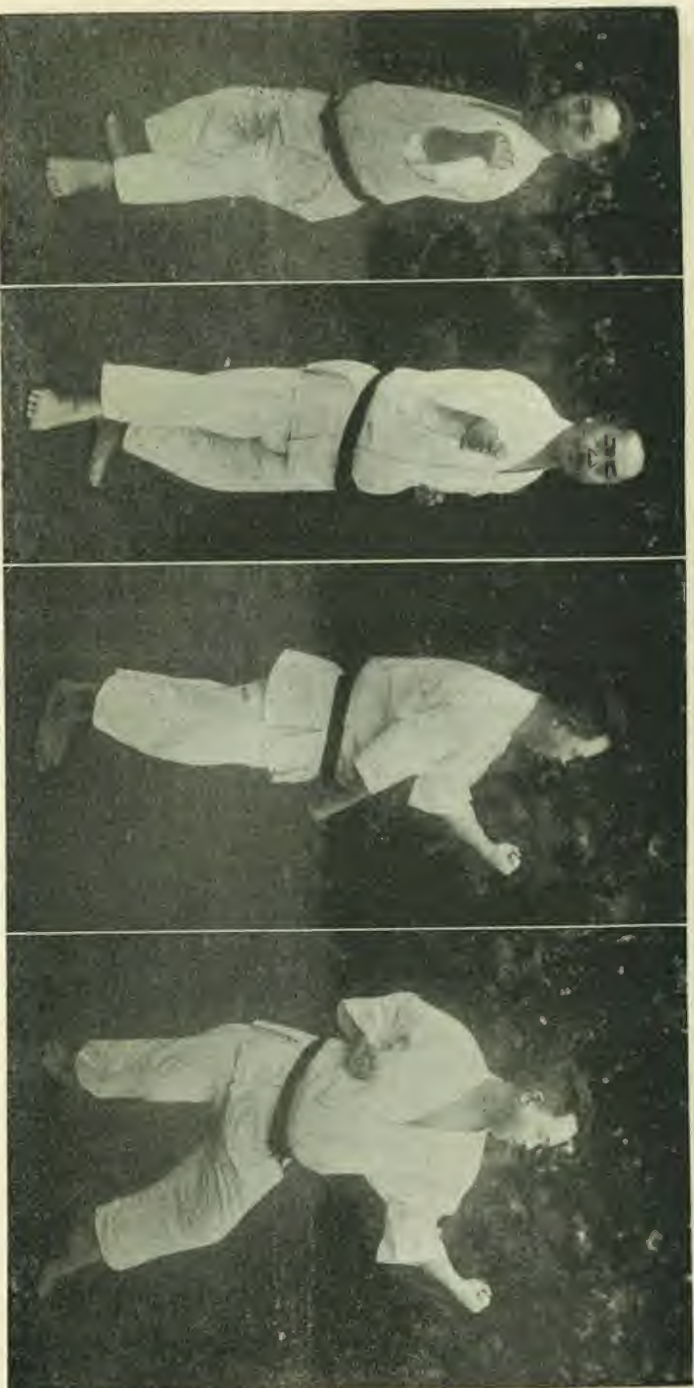
作動〇二第段二安平 六



作動七第段二安平 五



作動三第段二安平 四

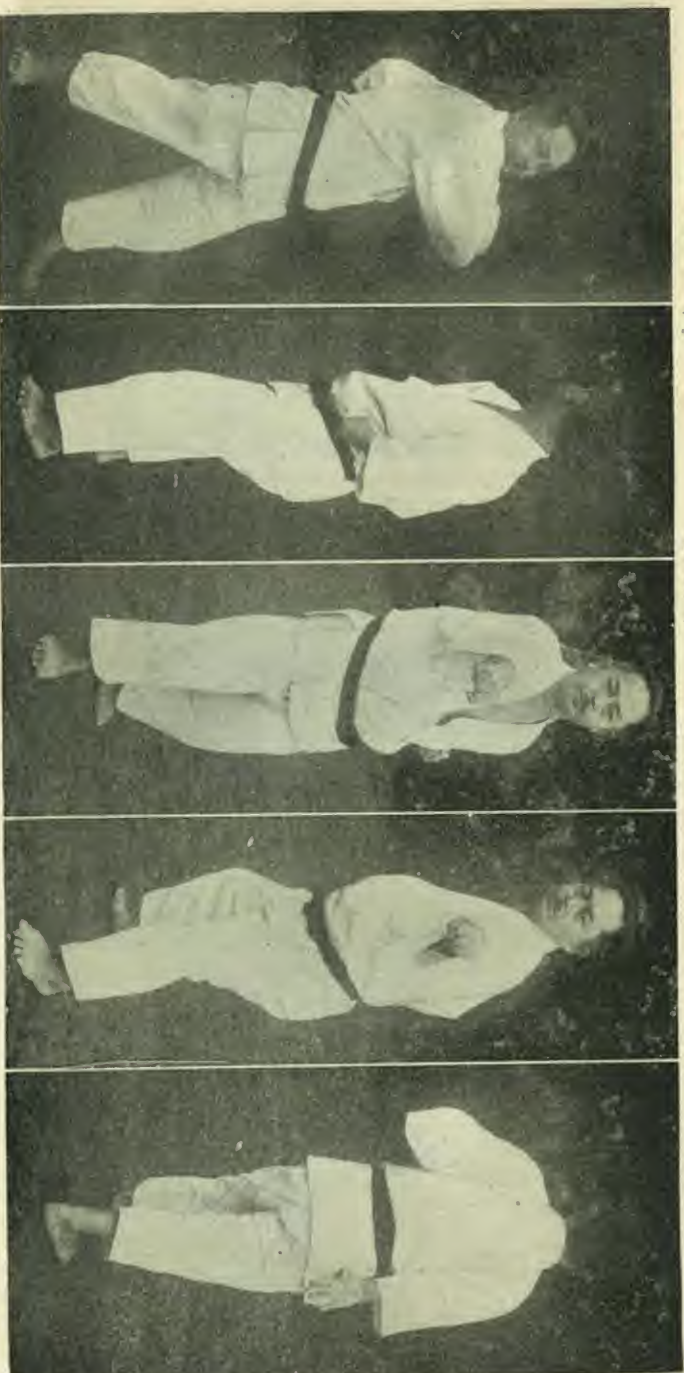


作動七第段三安平 十

作動八第段三安平 九

作動二第段三安平 八

作動一第段三安平 七



作動八十第段三安平 五十

作動三十第段三安平 四十

作動一十第段三安平 三十

作動九第段三安平 二十



(章一十第)受弧 八十



(章二十第)法轉反・動運助補 七十



(章二十第)法木倒・動運助補 六十



(章四十第)受揚外段上 一十二



(章四十第)受揚内段下 十二



(章四十第)擊迫とし落打外 九十



變に受拂外りゝ受横内 四十二
(章七十第) く突に時間てじ



(章七十第)受横内 三十二



(章四十第)膝足在てし止ひ掛外段下 二十二



(章八十第)投りよめ止ひ掛外 七十二



(章八十第)め止ひ掛外 六十二



(章八十第)め攻喉咽袈指 五十二



(章八十第)投足寄りゝ受揚段上 十三



(章八十第)押逆りゝ受揚外段上 九十二



(章八十第)突段上てし落引|受揚内段上 八十二



(章八十第)ろとを逆れ入を當體に更 三十三



(章八十第)てし突裏し返でつた來てい突で手右 二十三



(章八十第)てつと藏胸で手左 一十三



(章八十第)打横内 六十三



(章八十第)投剪ち即投逆でけた足 五十三 (章八十第)るけ投らた来てつ打で手片り取を懸 四十三



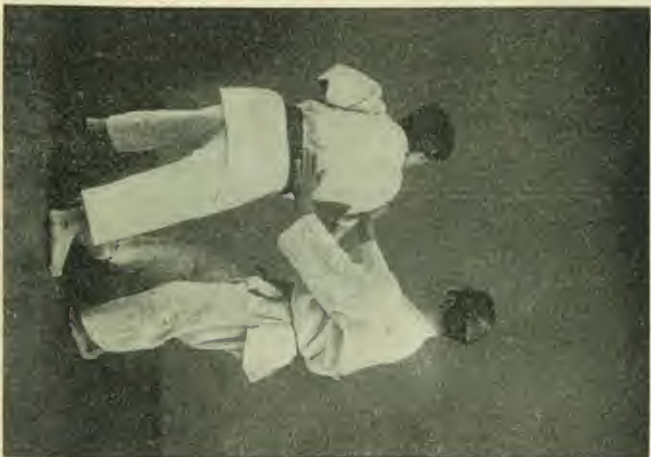
(章八十第)め止ひ抱内 九十三



(章八十第)摩反受空 八十三



(章八十第)突手懸のりゝ打横内 七十三



(章八十第)投裏受外 二十四



(章八十第)投裏受外 一十四



(章八十第)受手刀手外段中 十四



(章八十第)ふ膝を棒らかていおてつ段 五十四



(章八十第)てえ押で受空らた來てつ段四十四



(章八十第)睡るすといんら段で棒 三十四



範師仁文摩は左・氏門衛左利原松は右・具防用習練手空

緒言

本朝以武爲先とは山鹿素行先生の道破したる至言にして、尙武の風は我が國初からの傳統的精神であります。

空手道は教育に關する御勅語の御趣旨を根本精神として、護身保健のために心身を鍛錬する無手空手の基本武道であります。之を單獨に修むるも可にして又他の武道と兼修する更に妙なりと云ふべきであります。何人も入るに易く修むるに速きこと、他に其比なき理想的の武道であります。先覺の士は之を推奨して「國民教化の良資料なり」「攻防共に自在、全國的に普及すべし」となして居られます。

吾人の期する所は、即ち斯道を全國津々浦々にまで普及徹底して、國民體格の向上並に國民精神の涵養に資せんとするにあるのであります。空手道とは如何なるものなりや、請ふ、其の詳細は本書に就きて承知せられんことを。

著者

例言

- 一、空手は漸く世に知られ、修業の希望者も多くなつて來たに拘らず、之が教授者の數極めて少く、又適當なる學習書のない爲めに全國各地の同志が頗る困難を感じて居られる實情にかんがみ、本書は直接道場に相對して修業しつつある實感を以て研究し得るやう、くどいほど親切丁寧に講述したものであります。
- 二、從來東都に傳へられてゐる空手は沖繩の空手の半分（ななふ）でしかありません。空手は今日傳へられた當身と蹴りだけのものではなく、投（な）もあれば逆もあり、無手空手の武術として全く完成された妙味ある武道でありますから、本入門書に於ては、つとめて從來あまり世に紹介されて居なかつた方面にも觸れて行きたいと思ひます。
- 三、本書は摩文仁賢和先生の正傳糸洲派の空手型を中心に講義を進めて行きますので共著になつて居りますが、これを講述するには筆者（仲宗根）の自由な立場より隨所に私見をさしはさんでありますので、文責はすべて筆者にあることを御ことわりしておきます。
- 四、先輩方の御高見に對しても疑義は疑義として明かに表示しましたが、之は空手道將來のために止むを得ず苦衷を忍んで筆を執つた次第でありますから、此點特に御諒恕を得たいと思ひます。
- 五、技術上の説明に當つて筆者の最も困難を感じたことは、從來空手の技術に一定の用語のない點でありましたが、なるべくわかりいゝ具體的、説明的な語を用ひることにしました。
- 六、組手觀戰記は特定の實戰記録ではなく、獨習者の方々に組手修業の氣分を味つて頂くために、本書に於て講義した範圍で理解出来る程度に於て、筆者が作つた觀戰記であります。此手法は續刊に於ても試みたいと思ひます。
- 七、本書は數卷連續刊行の豫定たる空手獨習講義録の第一卷でありますから、本書にて盡きぬところは續刊の書に於て逐次講述することに致します。
- 八、目次は一目内容の想像出来るやうに細かく出してありますから、最初に一通り目を通して下さい。

目次

勅語（教育勅語）	三
糸洲先生と教育勅語	四
口 繪	
摩文仁師範	五
平安二段の型	六
平安三段の型	八
組手寫真いろく	一〇
防具の寫真	二〇
緒言	二二
第一講 日本精神と空手道	三三
第一章 日本精神と武道教育	三四
第一節 日本の奇蹟的發展	三四
日本の發展は世界の驚異	
その奇蹟の根源は日本精神	
第二節 日本精神とは何か	三四
公明正大の智徳（御鏡）	
仁愛溫和の仁徳（御璽）	

勇斷武俠の武徳（御劔）	
第三節 自由にして強い日本精神	三五
荒木大將の言	
日本精神は頑迷固陋に非ず	
第四節 日本精神と武道教育	三六
日本精神涵養に最も有力なる武道教育	
日本精神の高潮と武道教育	
第五節 國民修養道としての武道復興	三六
復興と復舊との相違	
新日本精神の鍛練場としての武道	
第二章 日本武道としての空手道	三七
第六節 日本武道の地方的形態	三七
「唐手」の文字より生じた誤解	
琉球と本土との關係	
第七節 琉球人は日本民族なり	三八
神代以前の先住民族、アイヌ族と隼人族	
天孫降臨即ち天孫民族の渡來	
琉球人は天孫民族なり	
言語學上より觀たる日琉同祖説（金澤博士其	

他)

體質人類學上より觀たる日琉同一民族の證明(松村博士)

民族學上より日琉同祖論(柳田先生、折口博士)

第八節 空手及び柔術と支那拳法……………四

琉球拳法は支那拳法に非ず

支那拳法は空手及柔術の一榮養

第九節 唐手に非ず空手なり……………四

「唐手」(からて)の語は最近數十年來の用語なり

琉球語「テ」は兵法上の日本語なり

沖繩拳法に「唐手」の文字は當らず

「唐手」の文字を廢し「空手」と書くべし

「唐手」の文字は語意自身に矛盾あり

第三章 國民教化の良資料……………四

第十節 日本精神化せる空手道……………四

沖繩拳法と支那拳法とは精神的に雲泥の差あり

沖繩拳法と仁愛溫和の精神

空手道と日本武士道精神とは合致す

第十一節 軍人の龜鑑と空手道……………四

勇俠武斷の民族精神

「空手の獨習で虛弱者が強健體となる」

「病的肥滿者も肉がしまつて健康となる」

「晩酌の量が減つて仕事の能率があがる」

「神経痛や神経衰弱がなほつた」

第十五節 醫學的に觀ても理想的健康法……………五

空手は血壓試驗から觀ても理想的運動法

空手は尿中の蛋白試驗から觀ても理想的運動法

空手の大家に長壽者の多いのも其のため

第十六節 空手の生理的運動効果……………五

新陳代謝機能を促進し巧緻敏捷の能力を養成す

身體の平均感、筋肉の經濟的使用能力を養成す

身體各部の發育は調和的に各部平均す

空手は十歳以上六十歳位までは誰にも適す

第五章 武育及び氣育法として

第十七節 空手は理想的武術……………五

空手は總ての武道の基礎

柔道や劍道をやつてゐる人も空手をやれば

今までよりも強くなり自信が出来る

沖繩出身兵士は實戰場裡に於て軍人の龜鑑
沖繩出身兵士は平戰兩時に於て空手道の眞價を發揮す

「空手道の眞價を天下に唱導したい」(田路大佐)

陸海軍將星は空手道を推奨す

第十二節 空手は國民教育の良資料……………四

奇しき民族的因縁

空手は悉く現代國民教育の良資料(岡少將)

吾人の目標——全日本國民へ普及徹底

第二講 體育・武育・氣育としての空手道……………四

第四章 體育としての空手道……………四

第十三節 理想的健康法……………四

空手は一人でも多勢でも稽古が出来ます

空手の型の練習は全身の運動になります

空手は老若男女誰にでも出来ます

空手の稽古は時間も自由に出来ます

空手の稽古は場所も自由に出来ます

第十四節 健康増進の實例……………五

「常に愉快に活動し得るは空手のおかげ」

空手は武器なくして攻防共に自在

劍道の大家中山博道先生と空手

柔道の大家加納治五郎先生と空手

空手は武術として上達が早い

「空手一年は他の武術數年に匹敵す」

空手は自信と落着を與へる

第十八節 闘技としての空手の効果……………五

活潑、敏捷、沈着、決斷、勇氣

前進、側進、後進、跳躍運動

各筋肉均等の活動

第十九節 理想的氣育法としての空手道……………五

「遅かりし一時間」の六勇士と「氣」の問題

荒木大將上杉謙信の烈々たる「氣」に私淑

天地正大の氣百鍊の鐵となり萬葉の櫻となる

日本人の強さは「氣」の強さなり

「空手は氣ですね」

氣一つを得るだけでも空手をやる價值あり

第三講 空手道修業の豫備知……………五

第六章 空手の起源に關する考察……………五

第二十節 達磨流祖説は疑問……………五

「易筋經義」は疑問の文書
少林寺の古代僧兵とモダン僧兵

第二十一節 空手は武術の嫡流…………… 空

無手空手は人類の最も古き争闘形式
武器は借物「面倒なりいざ組まん」
無手空手の技法は自由無制限
「空手は武術の嫡流なり」の理由

第二十二節 空手と相撲及柔術との關係 空

野見宿禰と當麻蹶速の決死的御前試合
建御雷命と建御名方命との相撲は我國最古
の記録
禁手制定と競技化、劍術の古今

空手、柔術、柔道、相撲の關係の表示

空手の型や組手は體操化遊戲化すべからず

第二十三節 支那拳法と日本拳法との關係 空

係…………… 空

五千年前に支那拳法あり

五千年前の埃及にも一種の拳法あり

大島筆記の「組合術」

支那拳法と柔術及び空手

第七章 空手の流派及び型の意義 空

第二十四節 流派の傳統明確ならず…………… 空

流派名傳統の生ぜざりし原因
現今稱せられる各流派名は多くは第三者の
命名

第二十五節 剛柔流と糸東流…………… 空

糸洲先生と東恩納先生
流名を自ら名乗るは此の二流のみ
宮城長順先生の剛柔流
摩文仁賢和先生の糸東流

第二十六節 少林流と昭靈流は疑問…………… 空

少林流と昭靈流の分類は根據不明
宮城先生の批評
富名腰先生の分類の動搖

筆者の私見「分類の根據に無理あり」
又「少林、昭靈の分類の必要なし」
新流名を設定されては如何

第八章 型の名稱、種類及び意義…………… 空

第二十七節 空手の型の名稱…………… 空

クーサンクー（公相君）
ナイファンチ（内歩進）
ビンアン（平安）
ワンシユウ（注轉）
轉掌

第二十八節 空手の型の種類…………… 空

糸洲先生の系統の型の種類

東恩納先生の系統の型の種類

其他の系統の型

カナ書名稱に漢字を當てる標準

第二十九節 型の意義と綜合的研究…………… 空

型の三要素

技法の變化

氣息の吞吐（五種十形の呼吸法）

重心の移動

型は不文の經典

型は體讀すべきものなり

型は生き物なり

型は武器の寶庫

綜合的研究の必要

第九章 組手及び防具の問題…………… 空

第三十節 組手の意義…………… 空

組手は型を正しく理解するために必要

組手は型の三要素を實驗的に研究練習す

組手は間合及氣合の修業に不可缺

防禦間合と攻撃間合

心的間合と體的間合

心的氣合と體的氣合

流派名傳統の生ぜざりし原因
現今稱せられる各流派名は多くは第三者の
命名

第二十五節 剛柔流と糸東流…………… 空

糸洲先生と東恩納先生
流名を自ら名乗るは此の二流のみ
宮城長順先生の剛柔流
摩文仁賢和先生の糸東流

第二十六節 少林流と昭靈流は疑問…………… 空

少林流と昭靈流の分類は根據不明
宮城先生の批評
富名腰先生の分類の動搖

筆者の私見「分類の根據に無理あり」
又「少林、昭靈の分類の必要なし」
新流名を設定されては如何

第八章 型の名稱、種類及び意義…………… 空

第二十七節 空手の型の名稱…………… 空

クーサンクー（公相君）
ナイファンチ（内歩進）
ビンアン（平安）
ワンシユウ（注轉）
轉掌

第二十八節 空手の型の種類…………… 空

組手は膽力の養成

組手は闘志の訓練

第三十一節 組手の練習法…………… 空

單式組手

複式組手

眞劍組手

約束組手（組手型）…………… 自由組手

第三十二節 防具試合問題…………… 空

防具は最近年の問題

防具は未だ試作時代なり

防具試用と空手

第十章 空手道修業者の心構…………… 空

第三十三節 「空手に先手なし」の正解と誤解…………… 空

好戰的たるべからず

非常の時と「先手なし」の關係

第三十四節 型が受手に始まる三つの理…………… 空

好戰的たらざるがため

兵法極意「彼を知る」ため

防禦即攻撃たる空手獨特の境地あるがため

第三十五節 空手は體の轉し手の捌き…………… 空

好戰的たらざるがため

兵法極意「彼を知る」ため

防禦即攻撃たる空手獨特の境地あるがため

第三十五節 空手は體の轉し手の捌き…………… 空

轉身法の重要性

武道極意の歌と訓戒

第三十六節 空手に極意なし…………… 五

摩文仁先生と筆者との問答

「空手に極意なし」の意義

入門の第一歩は極意の第一歩

第三十七節 技法無限慢心無用…………… 六

良師の誘導法

摩文仁先生の心境

道を好む者より道を楽しむものたれ

「一生日々仕上ぐる事なり」

第三十八節 空手に構へなし…………… 七

「空手に構へなし心に構あり」

「空手に構へなし心にも構なし」

月影と廣澤の池

沖繩の聖人名護順則自訓の琉歌

「無の一字」拳禪一致の妙境

第四講 補助運動と補助運動

具…………… 九

第十一章 拳の握り方と足の立

ち方…………… 九

第三十九節 手足各部の名稱…………… 二

正拳の握り方

大拳頭……小拳頭……拳槌……裏拳……貫

手……手刀……掌底……人指一本拳……中高

一本拳……二本貫手……一本貫手……指鉞

平鉞……小手(表、裏、平)……弧拳……上

足底……下足底……足刀……後踵……足首

第四十節 立ち方名稱と演武方向圖…………… 九

結び立……閉足立……八字立

内歩進立と三戰立

四股立……猫足立……驚足立

前屈立と後屈立

レの字立と丁字立

各種の足の立ち方の意義

演武線と方向圖の見方

第十二章 補助運動具と鍛練法…………… 五

第四十一節 拳槌と基本的鍛練法…………… 五

豫備運動と補助運動

拳槌の作り方

正拳の鍛え方

拳槌に對する距離(間合)

拳槌に對する位置(正面と側面)

拳頭鍛練の種々の効果

拳槌の彈力と反動の問題

「常に拳槌に親しめ」

下げ紙突

拳を腰に構へる高さ

突き方の種類

直突……上げ突……振り突……輪突手の

各部の鍛え方

小拳頭……裏拳……拳槌……手刀……小

手……弧拳……臂當の種類

砂俵とその用法

蹴り方練習

クバ笠蹴り

蹴りの實戰的心得

第四十二節 握力、腰力の鍛練法…………… 三

下げ拳槌の作り方と用ひ方

腰力養成法

倒木法

反轉法(右反轉、左反轉)

横棒の用ひ方

巻揚の用ひ方

掛手引手貫手臂當の練習法

鐵下駄石下駄の用ひ方

錠形石(サーシ)の用ひ方

第五講 平安二段の型の講義…………… 五

第十三章 平安二段の型の手數…………… 六

第四十四節 平安二段の型の概観…………… 六

平安の型

概説

演武線と足取り圖

第四十三節 其他の補助的鍛練法注意…………… 三

下げ繩

繩高跳

繩振跳

平手押

走り方

補助運動の一般的注意

エクスバンダー及び鐵啞鈴

据石(チーシー)の用ひ方

力石の用ひ方

釵(サイ)の用ひ方

甕の用ひ方

砂箱の用ひ方

鐵輪の用ひ方

球棒の用ひ方

エクスバンダー及び鐵啞鈴

第四十五節 平安二段の型の手数	二六
構へ方より終演まで	
第四十六節 演武上の注意事項	二七

眼の配りの事
演武の始めと終りの事
拳の突き方及び引き方の事
四股轉身の高さの事
轉身と上足底の關係の事
下段手刀受の要領の事
左右半身の構への事

第十四章 型の分解説明と研究法

第四十七節 平安二段の型の分解

各動作の主眼點
型と方向の解釋法
打落と直突
内打落……外打落
下段拂受と直突
内拂受……外拂受
下段拂受と打落と直突
上段揚受
内揚受……外揚受
下段手刀受

内手刀受……外手刀受	
第四十八節 平安二段の研究と習熟	二四

研究と習熟の必要
研究法

下段手刀受の研究
上段揚受の研究
上段揚受と下段拂受
習熟法
連續練習法
連結練習法
各種の連結

第十五章 補習的研究諸問題

第四十九節 拳足問答

拳の當て方
平拳の用ひ方
七段蹴り獨稽古
拳と足との關係
腰の問題
形と精神

第五十節 氣息法と受方原理

卷藁と氣息の問題
卷藁に於ける緩急二種の拳の引方

第六講 平安三段の型の講義

第十六章 平安三段の型の手数

第五十一節 平安三段の型の概説

呑の耐と吐の耐
型と氣息の問題
氣息法論議の理由
受け方五つの原理
落花……流水……屈伸……轉位……反撃

演武線

第五十二節 平安三段の型の手数

構へ方より終演まで

第十七章 型の分解説明と研究法

第五十三節 平安二段の分解的説明

各動作の特徴
横受と猫足
内横受……外横受
猫足の優れた點
伸縮自在の活用
横受と拂受(その一)

第五十四節 平安三段の研究と習熟

横受の研究

臂受と打込の研究

振り受と平貫手の研究

内振突……外振突

逆のはづし方の研究

臂當の研究

振り突の研究と習熟法

振り突の種類

横受の習熟法

臂受と打込の連結練習

第十八章 補習的研究諸問題

第五十五節 受方内外と八方轉身法

受方の内外

演武八方と轉身八方

素讀主義と精讀主義

轉歩五足の法

出足……引足……寄足……廻足……跳足

第五十六節 組手の研究……………二

組手觀戰記

流し空受

鈎手引流

指鉤咽喉攻め

揚受引落し

揚受逆押へ

揚受逆押投

揚受寄足投

揚受入身投

揚受刈倒

組手考察錄

横受の變化

平鉤獨古打

裏拳獨古打

裏拳霞打

空受反擊

押へ裏打

拂ひ裏打

反し裏突

外受表投

外受裏投

襟をとつて咽喉を締められた時

ネクタイ締めにかゝつた時

襟取り片手打は投げる

抑止め逆投

抑止金的蹴

足だけで行ふ逆投（剪投）

膝又は足裏にて足を受ける法

刺又受

振り捨

棒にて打つて來た時

羽交縮にかけられた時の投方（表裏）

第一講 日本精神と空手道

第一章

日本精神と武道教育

第一節 日本の奇蹟的發展

▲日本は近々數十年間に、あらゆる方面に於て驚異的發展を遂げて來ました。明治の初年と今日とに於ける、日本の國際的地位の變化は、奇蹟とも云ふべきであります。明治初年にはあらゆるもの歐米に範をとらなければならなかつたのが、今日では逆に歐米をして日本に範を求めしむるの有様となりました。

明治二十七八年日清戰役時代は、僅かに獨佛露の三國干渉を受けてさへ血涙を吞んで隠忍しなければならなかつ

た日本が、その後四十年の後は全世界を向ふに廻はして平氣で自己の信念に邁進し得るまでに實力を養ひ得るに至つたことは眞に痛快の至りであるといふに、世界歴史に於ける一大奇蹟と言はなければなりません。此の實力たるや單に軍事的方面だけではなく、産業や貿易の上に於ても先進諸國を恐怖せしめ、また發明その他一般化學上の諸業績に於ても、彼等をして瞠若たらしむる程の一大躍進を遂げつゝあるの

であります。

▲斯の如き驚くべき躍進は如何にして生じて來たのでありませうか。

申すまでもなく日本は國土狭小にして天然資源に乏しく、日本人の體格また彼等歐米人に比べて頗る貧弱なるものであります。此の貧弱なる體格の持主が、資源に乏しき狭小なる國土の上に於て、列國環視のたゞ中で斯くの如き奇蹟を實現し得るためには、何かそこに列國に無い魔術の種がなければなりません。それは何か？これこそは大魂であり、日本精神であります。これがあるがために奇蹟的躍進が實現されたのであります。

第二節 日本精神とは何か

▲然らば日本精神とは如何なるものと申しますと、それは長くも神代の古より天津日嗣の御標たる三種の神器を以て表象されて居るのであります。御鏡は公明正大の智徳を、御玉は仁愛

溫和の仁徳を、御劔は勇斷武俠の武徳を顯彰せられて居ります。

▲公明正大なるが故に靈智明澄し、仁愛溫和なるが故に上下一致し、勇斷武俠なるが故に破邪顯正し得るのであります。智徳の赤血球、武徳の白血球は、仁徳の血漿に包含せられて傳統の血液となり、脈々として我等の體内に流れて居ります。上下一致するが故に國礎いよく強國にして、勇俠武斷よく東亞の平和を確保し、靈智輝くところ發明となり生産となり、以て愈々人類文化に無限大の寄與をなし得るのであります。

第三節 自由にして強い日本精神

▲然しながら翻つて思ふに、智仁勇兼備の日本精神が今日の如くその精華爛漫と咲き誇るに至る迄には、三千

年の長い年月に幾多の營養を他より攝取し來たつたのであります。前陸相荒木貞夫大將は此の間の消息を次の様に語つて居られます。

「日本國は大きな強い胃袋のやうだ、佛教でも儒教でも何でも皆消化してしまつた。これは日本精神が、自由に強いからだ。一つに凝り固まらないで何でも受け入れる。而し忽ちこれを日本化する、この點が日本國民の最大なる誇である。例へば文字にしても、支那は大層な骨折で漢字を作つた。日本はそれを一寸借用して、假名を作り漢字を運用して、進化の道具とした。支那は文字に凝り固まり、文字に捕はれてしまつた。文化の發達したる今日電報を打つことも難づかしい。日本は千年も支那より進んでゐたことになる。又、明治維新後はドシ／＼歐米文化を輸入し、片つ端から消化したが、

中には消化しないで、その儘丸呑みにしてゐる人がある。これは日本人ではない、日本國民の軌道から脱れた人達だ、日本の誇りを忘れた人々だ。日本人は一人残らず自由にして而も強い胃袋の所有者でなければならぬ。萬國に秀づる日本魂といふ強い消化液を多分に排泄して悉く消化せしむるだけの力の所有者とならねばならぬ。」（全日本國民に告ぐ）

▲日本精神は頑固固陋でもなく、偏狹邪見でもなく「自由にして強い」のであります。「自由にして強い」から如く敢然として消化し去るのであります。「自由にして強い」ものでなければ、偏狹邪見に我執し、嫉視排他の外なすこともなく、徒らに營養不良となつて根幹を枯死せしむることになるのであります。幸にして日本精神は「自

山にして強い」素質を持つて居たので、宗教道徳はもとより、文藝美術武器武術に至るまで、他國のものを平然として受容し、敢然として消化し去つて、自己體内の營養となし來たつたのであります。

第四節 日本精神と武道教育

▲斯くして今日見るが如き日本の國、實際的地位が築かれたのでありますが、日本精神をして最も光彩を發揮せしむるものは一旦緩急の際でありまして、武士道、大和魂の名を以て、或は軍人精神の名を以てして、上將軍より下一卒に至るまで君國のために身命を捧げて奮戦する勇俠武斷の精神を遺憾なく發揮するのであります。この勇俠武斷の精神を鍛鍊するに與つて最も力あつたものは、古來の各種武術の修業で

ありました。

▲最近數十年歐米物質文明の發達によつて古來の武道がやゝ沈滞化して居たかに見えたが、日本の東亞に於ける地位の自覺、さらに進んでは世界文明に對する重責の確認によつて、近時歐米心醉より覺めて再び日本精神が高調せられると共に、武道復興が叫ばれるやうになつて來ましたのは眞に所あることでありまして、根本の精神鍛鍊に如何に武道修業が不可欠のものたるかを示すものであります。

第五節 國民修養道としての武道復興

▲復興は單なる復古ではありません。大震災後の帝都の復興は舊東京の再現ではなく、新東京の出現でありました。復興は常に新要素或は新營養を攝取してより大きく顯現することで行

ればなりません。幸にして日本歴史に於ける復古運動は常に單なる復古ではなく、新要素を攝取した復興であつたればこそ日本の國體は神勅の如く天壤ともに、窮まりなく發展して來たのであります。

▲かるが故に日本精神の鍛鍊場としての武道復興は一流一派の復舊を目指す偏見嫉視の狭量から出發したものであつてはいけません。

東亞の平和を確保すべき新日本、世界文明を指導すべき興國日本としての偉大なる新日本精神を鍛鍊せんがために、出來得る限り優秀なる新要素、新營養を攝取して綜合的に研究し、發達せしむる意氣と大理想がなければなりません。國民的修養道としての新日本武道大成のために、吾人は飽まで「自由にして強い」日本精神を發揮して、各種武術の綜合的研究と發達を企圖す

べきであらうと思ひます。

第二章

日本武道としての空手道

第六節 日本武道の地方的形態

▲近來新興武道としての空手拳法の進出は實に目覚ましいものがあります。が、やゝともすれば誇大に失する皮相の宣傳にあやまられて、その眞價に對する正當の認識を缺く場合が往々にしてある様に見受けますのは、眞に遺憾なこと、申さなければなりません。

空手拳法は最初「琉球拳法唐手」として紹介せられたがために、「琉球」に對する認識不足と「唐」の字から受ける感じとで、恰かも異人種の武術で

あるかの如き誤解を持つ人が、今日でも多少あるやうであります。斯る誤解は遠からず解消するものと確信致します。然し斯る誤解の解消は一日も早きことが望ましいのでありますから、その誤解の基たる諸點に就いて、茲にお話しすることは此際最も必要なことであらうと思ひます。先づ第一に「琉球」に對する認識を正確にすることが何よりも急務だと考へられますので、その點からお話し致します。

▲琉球人は決して異人種ではなく、純然たる日本人であります。同じ天孫民族の血をわけた兄弟であります。このことが明かになれば琉球拳法は即ち日本拳法であり琉球武道は即ち日本武道の地方的形態であることが證明されて來るのであります。

琉球人は天孫民族の一部が南島に分家して居たに過ぎないので、その分家時代にも彼等は決して日本民族としての日本精神——仁愛、睿智、武俠の民族精神——を失つたものではありません。琉球は日本々土よりも古くから築城術が發達し、精銳なる武器武具を有して居りましたが、不幸にしてその兄分たる薩摩藩のために武器をすつかり取りあげられてしまつたのであります。然し乍らいくら薩摩軍人でも、武器はとりあげ得たが烈々たる武俠魂、そのものまでも取りあげることとは出来ませんでした。琉球人は假令武器は無くとも、日本民族本來の武俠魂が内

攻し、風雨するところ四肢五體そのまゝが金鐵となり、武器となり、肉弾となることを實證すべく武器なき武術の特殊の發達を地方的に完成したのであります。これが即ち今日吾人の眼前に展開されつゝある空手拳法そのものであるります。

琉球に對する認識を正確にするために、友人金城朝永氏の「琉球人は日本民族である」と題する一文を次節に讀み上げて見ませう。

第七節 琉球人は日本民族なり

▲「所謂琉球人が決して異人種ではなく日本民族の兄弟分であると云ふ事は、各方面の學者達が今までに立派に證明してゐる所でありますので、今更事新らしく論じ立てる必要はないと思ひますが、念の爲め御參考までにお

活して置ませう。その前に少しばかり、日本民族といふものが、どんな種族から成つてゐるかに就いて話して置く必要があります。

人類學者や考古學者達の研究した所によりますと、日本民族は單一の種族のみから出來上つてゐるものでなく「固有日本人」を中心としてそれにいくつかの人の血液が混合されてゐるのと事でありまゝ。かつて無人島であつた日本に最初に渡つて來たのが、現在北海道の一部に追ひこめられて僅か數萬の人口しか有してゐないアイヌ人でありました。アイヌ人は白人種の一でありまして、いつとも知れぬ太古に西アジアから東進してシベリアの東の果に辿り着き、今から三四千年前に一部は間宮海峡を渡つて日本に入り、一部は朝鮮海峡を経て本州全土に擴がり南は九州の薩摩にまで延び、また遠く

奄美大島や沖縄までも移住した形跡があります。明治三十七年夏、沖縄探險に來られた鳥居龍藏博士は中頭郡中城村字萩堂の銀岩の貝塚からアイヌ文様に屬する土器、石斧、矛等を發掘します。沖縄の地名の中にもアイヌ語で解いた方がよい様なものが相當あります。例へば金武などもアイヌ語の山脈のこと、地形などから推して名づけたものだと思つてゐます。又毛深いのもアイヌの血液が混つて居る證據だと思ふ學者もゐます。

然しアイヌが沖縄に住んでゐたからとて現在の沖縄人が凡てアイヌの子孫であるとは云へないことは日本人全體の場合と同様であります。アイヌ人は只、固有日本人が沖縄に渡る前に住んで居た人種、即ち先住民と云ふに過ぎません。

▲アイヌの外に南洋方面から海潮に乗

つて渡來したインドネシア人がありまして、かれらは九州地方まで延び、當時「熊襲」と云はれてゐたアイヌ人を追ひ、この地方に勢力を張つてゐたさうであります。平安朝頃まで「隼人」と云はれてゐたのがこのインドネシア系の人種で、日本人の横鼻はこの南方系の人種が遺した慣習であるさうです。この南方系のインドネシア人は九州に渡る前に琉球列島にも立ち寄つたので、この種族の血液は沖縄縣人の血液の中にも幾分混つてゐる筈であります。それがそれだからと云つて、琉球人がインドネシアの子孫だと云へないことは、前のアイヌの場合と同様でありまして、日本人全體の場合と何等其の關係は異なるものではありません。

この二種族の外に印度支那族の血が日本人の血液中には混合してゐまして古代支那に於て漢族が勃興した時に、

先住民であつた苗族は次第に南方の印度支那方面へ驅逐され、その一部が海路によつて九州に上陸したらしく、かれらの手によつて稻の栽培は日本に齎されたさうであります。その落ちこぼれが矢張り沖縄にもあるかも知れません。

▲然しこれらの種族は決して日本民族の基本をなしたものではありません。日本民族の主體をなしてゐるものは、古代に於て支那の歴史に「東胡」と呼ばれてゐた大民族で、滿洲やシベリヤに占據してゐました。そして又古代支那を絶えず脅かしてゐた「匈奴」と同じ系統のものだと言はれてゐます。この種族の日本に渡來したのが「原日本人」又は「固有日本人」と學術名をつけられてゐます。かれらの一部はアイヌと略同じ時期に矢張り間宮海峡を渡つて日本に入り、他の一部は日本海を

渡つて出雲を中心に殖民し、第三には最も遅れて、朝鮮半島から對馬海峡を渡つて九州に上陸し、日向地方を中心として勢力を張つたらしく、この最後に渡來したのが所謂「天孫族」であらうと云はれてゐます。中でもこの「天孫族」が最も優秀な知力と武力を有してゐまして、その一部が別れて遠く南の奄美沖縄の島々に渡つたのが、琉球人の主體でそして又祖先であります。

これに就いては嘗て（明治二十七年）沖縄に來て、種々の方面から琉球を研究したチャンバレン氏は次の様に、「彼等（日本人と琉球人）の祖先は、嘗て共同の根元地に住したりしが、紀元前三世紀の頃大移動を企て對馬を経過して九州に上陸し、其大部隊は道を東北に取り、行く／＼先住民を征服して大和地方に定住するに至れり。其間に南方に彷徨しつゝありし小部分の者

は恐らく或大事件の爲に逃がれて海に
浮び、遂に琉球諸島に定住せしなら
ん。是れ地理上の位置に於ても、傳説
の類似に於ても、又は言語の比較に於
ても容易に立證し得らるゝなり。」と書
いてあります。

▲この固有日本人の南方移動のこと
を、金澤庄三郎博士は言語學上から證
明してゐます。

「言語では他のものが知ることの出来
ないものを知ることが出来るのですが
之を適切ならしむる爲めに、沖繩人は
何處から来たかと云ふことに付て、私
の考へを述べることに致しませう。沖
繩人が何處より渡來したのであるかに
就いては、歴史にもなく、又何等の記
録もないのであるが、言語上から沖繩
の祖先が九州から来たこと云ふ事を證
する二三の事實がある。第一方角の名
稱によりて九州から来たことが明かに

わかる。(中略)今沖繩語を研究して
みれば、東をアガリ西をイリと申して
居るが、太陽の出る所をアガリと云ひ
太陽の入る所をイリと云ふのは論ずる
までもないが、北の事を「ニシ」とい
ふのは妙なことである。何故に北の事
を「ニシ」といふのか、前にも申した
通り「ニシ」はイニシ(過去)といふ
意味であるから、之によつて沖繩の人
が北から南に向つて進んで來たことが
明かに分ります。

と述べた後、沖繩人が大和民族であ
るといふ第二の證據として沖繩語で城
の事をさす *busiku* を擧げて説明して
ゐます。

「此の *busiku* といふ言葉は、沖繩人
が大和民族であるといふことを證する
好資料となるものである。この *busiku*
は勿論朝鮮語である。朝鮮の古語では村
のことを *busu* 村主のことを *busu-ri* (宿

稱と同意義)と申しますが、この言葉
は日本語に遣入つて日本の位にもなつ
てゐたのであるが、それと同意義の言
葉が日本語では城と書いてシキと讀ん
でゐる。大和の地名にシキといふ所が
あるが、シキシマ(敷島)といふ日本
國の名になつてゐるシキと云ふ言葉を
研究してみると、シは住むといふ意味
で、キは圍の中といふ意味である。即
ち園の中に住むといふ意味になる。こ
は垣のやうなもので圍つた所といふ意
味である。然らば日本語でシキ、朝鮮
語でスキといふのは、一體どういふ所
を指していふたのであるかといふと、
高い所に在つて、石の壁で取りかま
れて居る所といふ意味である。是等の
名詞で正鵠なる判斷が出来るので、沖
繩は敷島即ち日本の一部分であるとい
ふことは争ふべからざる事實である。
歴史がなくとも、傳説がなくとも、記

録がなくとも、神話がなくとも、沖繩
人の祖先は日本人のそれと同じく、シ
キの中に住んでゐたことが證明されま
す。」

と力強く日琉同祖論を主張されてゐ
ますが尙言葉が続けて、琉球語に就い
て、矢張り之が日本の一方言に過ぎな
い證據として次の様に云つてゐます。
「沖繩の方言中には内地では、既に死
語になつた言葉、即ち七百年前に使用
した大和言葉が大分含んでゐるのに氣
付いた。たゞ沖繩語があまり訛り過ぎ
た爲に、一寸聞いては大分異つた言葉
のやうに聞ゆることが分つた。……沖
繩語が若し訛がなかつたならば、今よ
りモットよく分つたらうと思はれる。
……例をあげていへば沖繩語で長持の
ことを *mosu* と申しますが、荷、玉瓢箪
筥、凡て *mosu* となるのである。現今内
地語ではそれを使つてゐないけれども

古くは使つてゐたのである。御飯茶碗
のことを沖繩語で *mosu* と云ふが、そ
れは *mosu* の訛つたので、源氏物語
の中にマカリと書いてある。……」

言葉の上から日琉同祖を稱へたのは
こゝに御紹介する事の出来ない程、澤
山今までには發表されてゐますが、之
に就きましては、既に二百六十年程も
前に沖繩の學者で當時の攝政であつた
羽地朝秀(向象賢)もその仕置書(令
達及び意見を書いたもの)に、沖繩人
の祖先は内地本土から渡來したもので
あるから、天地山川五形五倫鳥獸草木
の名に至るまで皆似てゐる。只言葉が
異つた様になつたのは、遠國の上、久
しく交通が杜絶した爲めであると云ふ
意味の事を述べてゐますし、維新前後
の琉球最後の政治家でしかも和歌の
名人宜灣朝保(向有恒)も、羽地の説
に共鳴して、記紀萬葉の中から日本の

古語を採り出しこれを琉球語と比較對
照して、琉球語彙といふものを書いて
ゐます。

▲日琉同祖は唯に言語學上からばか
りではなく、より有力な體質人類學の
方面からも立派に證明されてゐますが
之に就きましては、大正八年沖繩に來
られて沖繩人の頭形を直接調査研究さ
れた東大の松村廉博士の論文がありま
す。その中に、

「琉球人に就て得たる此の結果を琉球
附近の人種的集團と比較するに當り、
最初に試むべきは、所謂内地人とのそ
れであらう。今假に平均上に現はれた
數字を以て、比較の材とすることを許
すならば、琉球人男女の長徑最大幅徑
及び指示數は、三者共に一般日本人の
それと全々合致するを見る。此れは單
に平均數の上からばかりではなく、頭
形の種類別からも亦よく類似するを認

めることが出来る。願つて琉球人アイヌ同源説のある所から、試みにアイヌのそれと比較すると、著しく相違するのを見る。之れも獨り平均數ばかりではなく、内容に於ても大に趣きを異にしてゐるのである。」と書いてあります。

▲今まで述べました様に言語學、人類學の上からばかりではなく、尙最近の新興の學問たる民俗學の方面からも柳田國男先生や折口信夫博士及びその他の學者も、この點に就き立派な論説を發表されてゐまして、今まで自他共に珍奇な眼でしか見てゐなかつた沖繩の宗教——祝女が神に仕へること——や風俗習慣などが、古代の日本々土のそれを忠實に保存してゐることが判明しましたので、各方面の學者の注意と興味を惹き起し、今では琉球を研究することなくしては、日本の古代を知る

日本武道化し得たかと云ふ點でなければなりません。

▲今日隆盛を極めてゐる柔道の母體たる古流柔術でも、明かに萬延年間に明人陳元賢が傳へた支那拳法を營養としてとり入れて發達して來たものであることは、古い武藝書に多少の智識でもある者は誰しも知つて居ることです。即ち支那拳法は本土に於ては柔術の營養として、琉球に於ては空手拳法の營養として攝取されて居りますこれはたゞその環境の如何によつて生じた差異でありまして、假に本土に於て武器が無かつたとしたら空手拳法が發達したでありませうし、琉球に武器が許されて居たら本土に於ける柔術の如く補助的立場に置かれたでありませう。明治になつて一般に武器の携帯が禁止されると、講道館柔道が起つて異常の發展をなし、今日又空手拳法が

はこと不可能だとも云はれる位になりました。近年、色々な學者がわざわざ沖繩へ實地に資料調査や研究材料の蒐集に來るものが多くなつたのも、亦この爲めでありませう。實に沖繩は大和民族の古代の生活様式を一堂に集めた「博物館」の如きものであります。

つく／＼考へて見まするに、明治維新前まで、特殊な歴史的環境の下に生活して來て、言語・風俗・習慣などが素人眼には一見異様に映じましたが爲に、久しく縊子扱ひにされてゐた琉球人が、再びその母である日本の懷に抱かれる様になつたのは此の上もない幸福であります。』(沖繩縣風景寫真帖附録「沖繩歴史」の一節)

第八節 空手及柔術と支那拳法

空手拳法の培養地であり、本場であ

隆盛になりつゝあるのは環境の如何によるものであると共に、武俠魂によつて育成され來たつた日本民族の本能的要求に合致するものがあるが爲に外ならないのであります。

第九節 唐手に非ず空手なり

▲さて、「からて」といふ名稱は、明治三十四、五年頃から學校教育に採用される様になつたとき「唐手」と云ふ字を書いて「からて」と讀ましたのはじまりで、それまでは沖繩に於ては拳法のことを「からて」と云つたことはありません、たゞ單に「手」と云つて居たのであります。沖繩拳法のことを單に「テ」と稱するのに對して、支那拳法を「トード」と稱して區別して居りました。(一時代前までは一般にトードと云つたといふ説もあります)

る沖繩は本土と同一民族であることが前節で十分明かにされたことと思ひます。日本民族の古代生活の忠實な保存者たる沖繩に於て、空手拳法が理想的の成長發達をなしたことは、特に注目すべきことであります。

空手は武道の嫡流であり(第三講空手拳法の起原)の項参照)總べての武道の基本となるべきものであります。然るに空手拳法が「唐手」として紹介されたために、これに對して「外來武術」であるが如き感じを持つ人が多少でもあるやうに見えますから、その點についてお話ししておきます。

琉球拳法は決して支那拳法そのものではありませぬ。なるほど支那拳法を多分に輸入しこれを古來の武術の營養として攝取したことに相違はありませんが、問題は支那拳法を如何に消化し如何に日本民族化し、日本精神化し、

これには多少疑問があります。假にさうだつたとすれば、まだ十分消化されない時代は「トード」と稱し、これを十分沖繩化したときには「テ」といふ名稱を用ゐたことになりました。

▲何れにしても支那拳法を「トード」と稱し沖繩拳法を「テ」と稱して區別したことは、非常に重大な意義のあることと思ひます。「テ」とは「術、業、技、兵士の隊、部下、配下、計略」等其他多くの兵法上の意味を有する日本語でありまして、日本民族の分家に於て支那拳法を消化攝取して自分のものとなし、兵法上の日本語「テ」といふ名稱を之に附したところは甚だ意味の深いものがあるのであります。然るに之を學校教育に採用する際此處まで思ひ及ばずして「テ」とは單に手足の手だ位に考へたか折角祖先が本能的選擇によつて名づけた立派な母國語を捨て

て「唐手」なる字を用ひたために、祖先の苦心を無にしてしまひ、ひいては今日多少とも「唐」の字が誤解のもととなつてゐるのは、返す返すも惜しいことゝ云はなければなりません。

▲参考

- 一、先手ノ大將。寄せ手。討手。攻手。守手。
- 二、先手。後手。
- 三、手ホドキ。奥ノ手。
- 四、「アレニシグラウテ見エルハ誰ガ手ヤラム、甲斐ノ一條次郎殿ノ御手トコソ承リテ候ヘ」(平家物語)
- 五、射手。騎手。ナカノ使ヒ手(劔や槍等ノ場合)手筋ガ善イ惡イ。
- 六、「郎等數多ニ手ヲ負ハセ」(保元物語)。「賤奴ガ手ヲ名ヒテヤ死ナム」(古事記)。痛手。薄手。

第三章

國民教化の良資料

第一〇節 日本精神化せる空

手道

▲本土と沖繩と共に支那拳法の影響を受けながら、その發展の形が多少異なるのは、たゞその環境の差異によるもので、決して本質的の相違でないことは前にも述べた通りであります。本土に於て支那拳法を十分消化したと同様に、沖繩に於ても之を十分消化して日本民族精神に適合する様に發展せしめ得たことは見逃すべからざる事實であります。

支那拳法は徒らに肉をそぎ骨をけづ

深手。淺手。手疵——すべて刀矢等にて受けたる創傷を云ふ。

八、「手ニ立ツカタキノ戀ヒシサヨ」(謡曲辨慶)——「手ゴタヘノ

アル相手ガ欲シイ」の意味。

九、手合せ。手ゴワイ。手ガ出ナイ手ニ餘ル。

十、手ヲ廻ハス。手ガハイル。

十一、其ノ手ハ食ハナイ。其ノ手ニ乗セラレタ。

其他いくらでも實例を擧げることが出来ますが、これ位で止めておきます。すべて武術や兵法に關する言葉であることは明白であります。

▲此等の外無數の實例から推して考へましても「テ」といふ名稱は決して「手足」の「テ」ではなく、沖繩拳法そのものゝ固有名詞として、そのまゝ保存すべきであつたと思ひます。若し

「テ」といふ一音だけで不便だとしたら、沖繩語の中に拳法を現はす立派な「武士手」と云ふ語があるのでありますから、これを採用してもよかつたらうと思ひますが、今更らどうともすることは出来ません。故に我等は「唐手」といふ文字を廢し「空手」を採用して徒手空拳の意味で用ひて行きたいと思ひます。これがまた、日本民族の一家たる沖繩の先人が日本民族化した拳法に日本語「テ」を以て名稱とした趣旨にも合致し、日本武道として發展する偉大なる將來性を持つ所以であらうと思ひます。

▲「唐手」の唐は「支那」を意味するので假に「日本武道唐手」と稱すると其の意味は「日本武道支那拳法」といふことになり頗る不見識な矛盾が生じて來ます。其點より觀ても「空手」とすべきであります。

爲なき様、師弟共に戒備を怠らなかつたのであります。今日坊間皮相の見解を以て空手拳法の威力を誇示せんとして白髮三千丈式の支那式誇張を弄して得意然たる者ありとすれば、思はざるの甚だしき者と云はねばなりません。

▲沖繩に於て最も廣く人口に膾炙して居る琉歌に「我が身摘で見ちる餘所の上や知ゆる、無理しるな浮世情はかり」といふ一首があります。その意は「我が身をつねつて見てこそ他人の痛さを思ひ知ることが出来る、人世たゞ人情によつて渡るべきで決して無理を人に強いてはいけないぞ」といふ意味で、仁愛溫和の日本民族精神が濃々として流露して居る歌であります。斯くの如き仁愛溫和の情緒によつてはぐくまれ、君子の身の備へとして鍛錬せられた武術なればこそ「空手に先手なし」の訓言も生れたのでありまして、徒ら

に於ける軍事技術なるかの如き誤解をかもす言辭を弄してその威力を誇示せんとする者は、日本民族精神の如何なるものかを知らず、日本武道の本質に理解なき淺薄皮相の徒と云はなければなりません。

▲古來空手の大家は如何に喧嘩を爲かけられても、決して自ら積極的に出ず、たと相手の攻撃力を封じて徐ろにその反省を待つと云ふ態度を取つたものでありまして、日本武士道精神と期せずして一致し、皇軍の大精神と合致するのは同一民族なればこそであつて拳と劍との相違はありとてもこれを行使する者の根本精神が同一であつたことは、輕々に看過すべからざる日本武道史上の一大事實であります。

第一節 軍人の龜鑑と空手道

する立派な特長は、大部分この空手道の練磨により、不知不識の間に結成せられたものであることを確信し、大いに斯道の効果を天下に唱導したいと思ふものである」と。

個人的虚性の發揮を誇示するのみで民族的的精神訓練には何等後立つて居ない支那拳法と、個人的溫和性を高潮しながら民族的的精神訓練に偉大なる効驗をなしたある沖繩空手拳法の根本精神が如何に格段の相違があるか田路大佐の一文によつてもよく理解し得ると思ひます。琉球人を以て異人種視し空手拳法を以て支那拳法と同一視せんとする短見者流は此の事實の前に再思三考しなければならぬのであります。

▲かつて八代六郎大將は麾下の艦隊が沖繩に巡航した際にわざわざ下士數名を選抜して沖繩縣立一中に寄宿せしめて、空手の稽古をさせられたが、大

▲然し乍ら、仁愛の道をなみし正義の光をくもらんとするものある時は破邪顯正の劍は鞘走るのが當然であります。血を見ることを好む殘忍は戒むべきも、邪惡を撃破する武斷は無ければなりません。抜けば玉散る氷の刃、その刃が一旦故あつて鞘を離れる瞬間に相手の玉の緒は散つて了ふ如く、拳もまたその意氣と覺悟を以て鍛へられたものであります。故に本土と南島と土地は遠くへだたつて居り、武器の有無と云ふ相違はあつたにしても、勇俠武斷の民族精神の陶冶に於ては全く合致するものがあるのであります。

▲沖繩縣出身兵士の戦場に於ける勇敢なる武勳は本土の何れの地方より優れるものはあつても一歩もひけをとる所の無いのは、幾多の事實が雄辨に證明して居ります。荒木貞夫大將が第六師團長當時其の部下たりし田路朝一大

將自らも終生奮闘を突き型の研究を続けられた程熱心なる空手道鼓吹者でありましたし、前侍從武官長奈良武次大將、竹下勇大將、小笠原長生中將等をはじめ陸海軍の多くの將星は空手道の眞價を認め、之を世に推奨せられつゝあります。東都各大學に於ける空手部實施の成績も愈々斯道の眞價を世に示すこととなり、年々隆盛に趣きつゝあることは喜ぶべきことと思ひます

第二節 空手は國民教育の良資料

▲日本民族の一部は數千年の間南島に分家して不幸なる境遇に身を置きながら、よく日本民族精神の精髓を失はず、その境遇に於て許されたる最高の努力を以て空手拳法なる偉大なるお土産を作り上げ、之を持參して本土に合流することになつたのは思へば奇しき

佐は、沖繩縣出身兵士の實戰場裡に於ける沈着勇猛なる行動を軍人の龜鑑なりと激稱し、之を以て空手道の眞價を發揮せるものなりとして、次の様に述べて居られます。

「平戰兩時に於ける沖繩縣出身兵士の行動は終始一貫不屈不撓、成就せざれば己まない信念を堅持しあること、特に死地に入りて尙從容内に恃む所ある修養を體得して居る事である。此の尊き修養、確乎たる信念は果して何によりて結成せられたのであらうか、之れ吾人の最も知らんと欲する所である。

古來沖繩には内地の如き敬神歸佛の風隆昌でない。又劍道による修業も未だ普及して居ない。唯全縣下を通じて男子は元より婦女子に至るまでもよく徹底してゐる空手の修業練磨の有様は眞に見事で光彩陸離たるものがある。私は、以上の沖繩縣下の壯丁の共有

民族的因縁と申さなければなりません。茲に於てか琉球拳法は即ち日本拳法であり、沖繩武道は即ち日本武道の一部であるのであります。

▲今や日本精神を高潮し武道復興の聲旺なる時、奇しき因縁によりて新たに紹介されつゝある空手道が、廣く日本全土に於て「自由にして強き」日本精神の新しい營養として攝取せられつゝあることは眞に欣快の至りと言はなければなりません。岡千賀松少將は空手道を以て「國民教化の良資料なり」として次の様に推奨して居られます。「空手術たる、技の構成、術の演練、悉く現代國民教育の良資料なり。簡にして行ひ易く、深くして變に富む。以て精神を陶冶し得べく、身體を練成し得べし。實に活動的國民を作る良教材とす。今日迄汎く行はるゝに至らざりしは洵に遺憾なり。蓋し傳へざりし

が爲めのみ……。希はくは益々之が普及を圖り、況く世に行はるゝに至り國民の元氣を發揚し、世界的活動に處し得る國民教化の資たらしめん事を。」

▲空手道普及のために本講義録を刊

行して、老幼男女何人にも容易に之を習得し得るよう道を拓かんとするものも又右と同一の趣旨によるものであります。希はくば一人も多く空手道を修業し、心身兩面に於て斯道の眞髓を了

得し、一身の長壽健康のため、又一旦緩急の際は勇奮君國のために捧ぐべき心身を鍛鍊せられんことを望んで止まぬ次第であります。

第二講 體育・武育・氣育としての空手道

第四章

體育としての空手道

第三節 理想的健康法

▲空手は實に立派な武術である事は申すまでもありませんが、又一面健康法としても理想的だと云はれて居ります。何故健康法として理想的であるかの理由を簡単に話します。

▲空手は一人でも多勢でも稽古出来ます。

空手が他の武術と異つて面白いところは、型といふものを中心にして研究して行くことであります。此の型は數十種類ありますが、何れもいろ／＼の武術的内容を持つた技法を幾つか継ぎ

合せて出来たものでありまして、敵を假想しつゝ一人で突いたり受たり蹴ったりする攻防の動作であります。型には長いのは六、七十擧動のものもありますが、短いのは二十擧動前後のものもあります。

▲型は手を出したり足を出したり、體をねじたり、しやがんだり、伸ばしたり、いろ／＼の形をとりながら四方八方へ動くのでありますから、やつて居て面白く氣持ちよいものであります。知らぬ間に全身の運動になるのであります。然かも型の動作にはすべて一定の順序があつて、一擧動づつ區切

す。

▲空手の稽古は時間も自由に出来ます。空手の型を一回行ふ時間は短かいのは僅かに一分間も掛りません。

前にも申しました通り空手の型の短いのは二十擧動前後しかありませんから、これをおぼえることは誰でも簡単にわけなく出来ます。それ故五つの型を一度づつやれば五分しかかかりません。どんなに多忙な人でも一日に五分や十分位の時間を、健康長壽法のために、能率増進法のために、割愛出来ないことはありますまい。又一度に型を幾つもやらなくても、一つの型をくりかへしやつてもよいし、或は型の中の一部の動作をくりかへしやつても差支へありません。運動の分量と時間が自由に出来るところは空手の特徴の一つであります。

▲空手の稽古は場所も道具もいりま

せん。

空手の型をやるには六疊か八疊位の場所があれば結構ですが、然し四疊半や三疊でもやれないことはありません。何故かと云ひますと型を區切つてやればわけなく狭いところで出来るからであります。特別の場所を必要とせず、疊の上でも板敷でも庭でも縁側でも何處でも一向差支へありません。

空手は文字通り武器を持たない徒手空拳の武術ですから、道具を持ちませんので、天井が低くて駄目だとか、長いものを振り廻して物を壊はすからいけないとか、さういふ制限も心配もありません。

第四節 健康増進の實例

▲以上のやうな理由で、空手の稽古は實に簡単に誰にでも出来ますが、さて

られて居りますから、一人でも多勢一緒にでもきちんと行へるところに、空手の型の特徴と面白味があるのであります。

▲空手は老若男女誰にでも出来ます。

空手の型は小供でも老人でも男でも女でも誰にでも出来るものであります。型を演る際には自分の力相當に演ればよいのですから、どんな人がやつても絶対に無理をしないですみます。對手と取組まなければ稽古の出来ない武術では無理をしやすいものですが、空手の型をやるには絶対に無理がなく、自分で適度にやれます。同じ一つの型でもはじめ二三回は軽くやつて、それから其の日の身體の調子によつて自分相當の力のはいつた演武をやればよいのですし、型の種類や回数も自分の好きなだけやればよいのですから、誰にでも自由に稽古が出来るわけでありま

實際に健康法としてそれほど効果のあるものかどうか、といふ大事な問題になりますと、それこそ「理想的健康法」の文字其儘だと申しても差支へないほど、無數の實例があるのであります。次に一二だけ實例をあげてお話し致します。

◇「現に私の如き、生來虚弱の質であつて徴兵適齡の當時に於てさへ、五尺四寸の身長を有しながら、體量僅かに十一貫百匁といふ貧弱極まる體軀の所有者にて、到底一人前の働きは爲し得ざる状態であつたが、空手によつて心身を鍛練せられたる結果、今日に於ては體重十六貫を超ゆるに至り、常に愉快に活動し得るに至りしのも、空手を修業した賜と深く感謝してゐる次第である。」(東京上野松坂屋空手部長丸山清人氏)

◇「昭和八年に空手の本を書店にて

購ひ専ら型の修得に意をそそぎました。そして家業の餘暇十分二十分の間を汗みどろになつて稽古してゐます。在學當時肋膜炎を一度患つた程の虚弱者でしたが、昨今ではすつかり體格が改選されまして風邪一つ引かず體重十六貫強、身長五尺五寸五分といふ文句のない體質を得る事が出来ました。これも全く空手のおかげと陰ながら感謝いたして居ります。〔北海道札幌市深井謙一郎氏〕

▲右の様な實例を一々あげて居たのでは、限りがありませんから、省略致しますが、空手をやると弱い人が丈夫になるだけでなく、太りすぎの人は餘分の脂肪がとれて肉がしまつてきて却つて活力を増すことになつた例もいくらかあります。

▲體量二十四貫いくらの人で、堂々たる體軀ではあるが、膝が痛くて事務

所の階段の上り下りに可なり不自由を感じ將來の健康に非常な不安を持ち出した時に、偶然友人のすすめで空手をはじめたところが、其効果は驚くほど顯著で、事務所の階段が若い給仕にまけずに身軽く上り下りが出来るやうになつたと喜んで居る人もあります。

▲毎日睡眠の量の多少で奥様にらめつとして居た人が空手をやるやうになつたら睡眠の量が減つて朝食がおいしくなり、晝間の働きもはるかに能率があがつたといふ人もあります。

▲その他、神経痛がなほつた人もあり、永年の胃腸病がすつかり根治した人もあり、神経衰弱で不眠症になやまされた學生が空手をやり出してから安眠が出来、従つて學業の成績もすつとよくなつたとか、健康上の良結果が筆者の知つて居るだけでも數へあげたら限りがないほどであります。

◇空手術の血壓及び尿に及ぼす影響
血壓には最大血壓と最小血壓とがある。最大血壓は心臓の縮まつたときで最小血壓は心臓が開いたときである。血壓が高いといふことは平均の血壓の高いことであつて、血壓があまり高いときには、血管が破裂して腦溢血などになるおそれがある。中年以後になるとその心配が多い。然し若い時から適度な運動をやつて居れば、血管の抵抗力が強くなつて居るから、左様な心配がない。

空手を血壓の方から實驗的に見ると先づ本校の空手部員で相當稽古の出来て居る人を、騎馬立(空手の型の名稱)一段から三段までと平安(全上)一段から五段までを、一段すむごとに二分間づつ立つたまゝで休ませて、約四十分間つゞけさせ、全部終了してから四十分後に血壓をはかつて見ると、平均十五ミリ位のものである。

これは他のものと比べて、階段を二十位上つたとき、或は膝の屈伸運動を十回位、やつたときの血壓と同じものであつて、撃劍其他の運動に比べるとはるかに血壓は少いのである。

▲それから尿の方はどうかといふに一般に運動がはげしくなると、尿の中に蛋白が出て来るものであつて、之を勞働性蛋白といつてゐるが、空手をはじめから約一時間継続の後に計つて見ると、勞働性蛋白の比重が七又は六

であつて、これは普通に歩いて居る程度の運動の場合と同じである。故に空手をやつても勞働性蛋白の出る量は、他の諸運動のときよりもはるかに少い。以上の二點から考へて見ると、空手術は急激に猛練習をやらす漸進的に慣らせば、身體の抵抗力を増し、理想的の運動法である。古來空手の大家に長壽の方が多いといふ事實も、その原因がよく理解出来ると思ふ」と。

第六節 體育として觀たる空手の生理學的效果

▲體育上より觀たる空手の生理學的效果につき海軍大尉林良齋氏の調査論文を讀んで見ます。

徒手體操として觀たる空手術の體育的效果は次の如きものである。
(イ)各種の運動系統は、凡て能動的で活氣充實、頗る敏捷である。故に純

然たる能動的運動法として、循環系統や呼吸系統を迅速に昂進せしめ、新陳代謝機能を生理的に促進するばかりでなく、巧緻、敏捷などの能力を養成する事が出来る。
(ロ)空手術は脚部に種々活潑の運動法を課するばかりではなく、一運動系統の實施中、度々隻脚にて體重を支へ且つ進退するものであるから、平均運動としての効果も亦認めらるゝ點が多い。故に身體の平均感や、筋肉力の經濟的使用能力や、又は脊部筋力など養成する事が出来る。

(ハ)空手術の型を練習する事は、上文論述したる如く、一種の徒手體操を實施するものであるから、身體各部の重心點の移動は、凡て生理的である。即ち各運動に伴ふ重心點の移動範圍は身體の支撐面以内である。故に身體自身は、自己の平衡を常に自身の筋力

第五節 醫學的に觀ても理想的健康法

▲空手を醫學の方面から見た結果も「理想的運動法」の證明を與へて居ります。次に専門的な研究の一二を御紹介致します。

◇空手術の血壓及び尿に及ぼす影響
(日本醫科大學・岡醫學士)

血壓には最大血壓と最小血壓とがある。最大血壓は心臓の縮まつたときで最小血壓は心臓が開いたときである。血壓が高いといふことは平均の血壓の高いことであつて、血壓があまり高いときには、血管が破裂して腦溢血などになるおそれがある。中年以後になるとその心配が多い。然し若い時から適度な運動をやつて居れば、血管の抵抗力が強くなつて居るから、左様な心配がない。

のみにて支持し得る範圍内に於て、身體各部を運動するものである、従つて各部の運動には無理がない。加之空手術の型には、凡ての能動的運動形式が包含されて居るから、此等の型を連續練習するときは、身體各部の發育は、調和的に各部平均するものである。徒手體操としての空手術は、以上の如く體育上頗る有効のものである。

第五章

武育及び氣育としての空手道

第一七節 理想的武術

▲空手には健康法としての空手とか武術としての空手とか、特別の區別が無論あるわけではありません。たゞ觀

而して一〇歳より六〇歳位までは、如何なる年齢に於ても、決して體育上弊害を伴ふべきものではない」と。

▲空手が簡單に誰にでも出来て、然も如何に健康上理想的のものであるかと云ふことは、以上の説明によつて明かにされたと思ひます。次には武術としての方面から空手の價值をお話し致します。

察の立場をいろいろにかへて各方面から考へて見て、その全貌をはつきりと掴み、その眞價を判斷しやうと云ふのであります。

然し乍ら、空手は普通に健康法とし

て行ふだけならば型を繰返し行ふたり、型の一部分を繰返し練習して居るだけでもよいのですが、これを武術として味はひ、武術として鍛練して行くには、いろいろの補助的鍛練の仕方があります。その鍛練方法は後で述べることにして、此處では武術としての價值についてお話し致します。

▲空手は總ての武道の基礎

空手は理想的の健康法であると共に理想的の護身武術であります。空手は剣道や柔道其他の武道と對立するものではなく、すべての武術の基礎たるべき基本武道であります。

空手は前にもお話しした通り、武道の嫡流であります。原始人類以來、人間の四肢五臓を以て成し得る最強の無拘束にして自由自在なる武術でありま

なる運動を基本武道として習練し、然る後に各種の武道を教へることにすれば、鬼に金棒で最も理想的であることは申すまでもありません。既にいくらか他の武道をやつて居る人が、空手をも併せて稽古することにすれば、其人の從來やつて居た武道に對しても非常に大きな好影響を及ぼして居る實例はいくらでもあります。

▲空手は武器なくして攻防共に自在

空手は讀んで字の如く武器を持たないで行ふ武術でありまして、身體のあらゆる部分を以て攻撃防禦に使用するものでありますから、いざといふ場合何時何處でも間に合ふのであります。空手は自分の身體そのものが攻撃の武器にもなれば、防禦の盾にもなるのですから、これほど理想的な護身の武術はありません。單に健康法としてや

つて居るだけでも、いざと云ふ場合には自分の身を護るに十分役に立つた實例がいくらもあります。況んや武術として鍛練しておけば、それに越したことはありません。

▲喰はずぎらひの先入的偏見を持つ人ならばいざ知らず、眞に武術家として謙虚な氣持ちで公平に物を判斷することの出来る武術家ならば、空手の武術的價值を高く評價しない人はありません。空手が最初東京に紹介せられた播磨時代に、劍道の大家中山博道先生は自己の劍道々場を開放して富名腰義珍先生の空手宣傳に援助を與へられたことがあります。

又、講道館長加納治五郎先生は昭和二年に沖繩縣へ旅行して空手を研究せられたことがあります。その時、剛柔流大家宮城長順先生と糸洲派大家摩文仁賢和先生とが二日にわたつて空

手の型や組手を演習せられたので、加納先生は高弟と共に熱心に見學せられ自ら立つて種々質問する等眞摯な態度を以て研究せられた結果、その術の精妙なるに感激措く能はず「攻防自在、全國に宣傳せらるべし」と激稱せられたことがあります。劍柔道兩方の最高權威者の方々が、空手に對して示された態度こそは、眞に武士道精神を發揮せられた日本武人としての謙虚な美しい態度と申さなければなりません。と同時に劍柔道兩方の最高權威者が如何に高く空手の武道的價值を評價せられたかを知るに十分であります。

▲こゝに一言附加しておきたいことがあります。空手は如何に武器を持たない武術とはいへ萬止むを得ざる際にたとへば夜中強盜に見舞はれた時とか絶対に避くべからざる咄嗟の自己防衛の必要に迫られた時とか、さういふ時

には何でも有り合せの物を活用することとは當然であつて、古來空手に於てもそのことは必要な心得の一つとなつて居ることは申すまでもありません。

▲空手は武術として上達が早い

空手は型を基として稽古するもので、攻防の技が身體各部を殆んど残らずに活用する。此の二つの理由によつて、他の武術よりはるかに上達が早いことは注目すべきことだらうと思ひます。折角護身武術として稽古をはじめても上達がなくては容易に自分のものとするものが出来ませんが、空手はその點が頗る便利であります。早稲田大學空手部趣旨の一節に次の様に書いてあります。

「空手術の本質は……謹慎、謙讓と忍耐、併せて沈勇、決斷等の諸徳を涵養するにある。又體育的には、四肢、軀

幹の上下左右の運動は均齊を保ち、頗る活潑敏捷、短時間の間に多大の運動効果を得て身體の圓滿なる發達を上げ、一年にして全然體格の改造をなし得るのである。

又練習方法の上からは……練習の容易にして、上達の早きこと、この空手術の如きは稀である。一年の研究は能く他の武術の數年の練習の效果に匹敵するものあることを確信する。」

此は部員諸君の實際に練習して見た體驗上の確信を語る言葉であつて、單なる机上の理論ではありません。是を以て見ても空手が如何に上達の早い効果的な武術であるかといふことがわかると思ひます。

▲空手は自信と落着を與へる

空手は前記のやうに非常に優れた武術であると共に頗る上達が早いのであ

りますから、一旦稽古をはじめた人で眞面目に繼續してやつて居るならば、何時の間にか腹の底に自信が生れ、自然に落着が出来てきます。「空手道」第一號に次の様な記事があります。

「上州は某温泉場の大きな旅館の主人如何なるものか性來氣が弱く、お客が酔はらつて一寸亂暴しても、自分の部屋へかくれて蒲團をひつかぶつてガタ／＼慄へて居るといふ有様だつた。これほど氣の弱かつた人が、空手を稽古するやうになつてから、今では亂暴な醉客同志の喧嘩の場に顔を出して、『まア、まア』と仲裁する程の度胸も出来、天晴れ主人としての貫祿もつき、商賣も益々精が出て喜んで居るといふ實例がある。之は何を意味するか、空手を稽古したおかげで、體力を鍛へるとともに、腹に自信が出来て勇氣が生ずるからである。」

右の様な實例は枚舉に遑なきほどありますが、此處には省略します。

第一八節 闘技として觀たる空手の生理學的效果

▲闘技としての空手術と——題する海軍々醫林 良齋大尉の文章を読んで參考に致します。

「空手術は敵の、打つ蹴る突く等の攻撃的動作を防止し、且つ進んでは敵の處を突かんとするものであるから、二者相對して闘技として、その技を應用する事が出来る。此の場合に於ける空手術は純然たる闘技である。闘技としての空手術の體育的效果は次の如きものである。

(イ)空手術の四肢及び軀幹の運動は頗る活潑で、敏捷で、且つ筋肉運動は頗る短切である。故に時間の割合に、その運動量は多量である。

(ロ)色々の運動法も同時に課する事が出来る、即ち前進、側進、後進又は跳躍運動の如きものを、自然的運動形式のもとに、無意識的に習熟せしむる事が出来る。

(ハ)敏捷や注意や決斷や沈着や勇氣や速力などの能力を養成することが出来る。

(ニ)全身筋肉は各部殆んど均等に運動せしめらるゝものであるが、殊に大腿、腹部、肩胛及び背部の諸筋が主として運動せしめられ、闘技中神經力を要する程度は頗る大にして、脈膊と血壓と呼吸とに及ぼす影響は中等度である。

(ホ)闘技として適當の年齢は一五—四〇歳である。』

第一九節 理想的氣育法としての空手道

▲「バルチック艦隊發見の報を打電すべく盡忠報國の赤誠に燃えた沖繩縣宮古島の六勇士の決死の活躍は、昭和五年五月皇后陛下が女子學習院學藝會に行啓遊ばされた際、一女生徒が五十嵐氏の「暹かりし一時間」を御前に朗讀したことによつて、畏くも皇后陛下のお耳に達する光榮を得た。皇后陛下の御下賜金をもつて購はれた五本の白扇へ當時女子學習院長であつた松浦寅三郎氏は「陽氣發處金石亦透、精神一到何事不成」の揮毫をして現存の五勇士に賜つたが、今や三十年目の海軍記念日を迎へてこの五勇士は改めて海軍省から表彰を受ける」云々と新聞記事は報じて居ります。木の葉のやうな一片の列舟に乗つて逆巻く怒濤を十七時間も力漕したといふことは、松浦學習院長の適確なる評言の如く、正に理論を超越した「氣」の問題と云はなければ

ばなりません。

▲荒木貞夫大將は「名將を語る」といふ文章の中で次の様に云つて居られます。

『武將として上杉謙信に私淑する所以はその氣魄である。戦争は一面において緻密なる作戦を必要とするが一面において電光石火の如き「氣」の問題であると思ふ。或はこれを機略といつてもいいが、機に應じて鐵火の如き意氣が閃めき、その間自ら微妙なる智略が迷り出るといふのである。』

今謙信と信玄の作戦なりを深く觀察するに謙信は氣魄一點張り、信玄は水も洩さぬ合理的作戦によつてゐる。氣が勝つか策が勝つか川中島の戦ひは正に五分五分である。……その代り謙信は用意周到なる信玄の作戦にひつかゝつて常に危機に置かれてゐる。この危機を脱出し、且敵を逆に壓倒するもの

は策でもなければ智略でもない。たゞ烈々たる「氣」である。これが凡將ならば忽ち策の前に倒れてしまふが、謙信は流石に名將であつた。』

名將が名將を語つて「氣」の問題を説くところ、意味深長であります。

▲日本人の強さは體力的なカロリー量の量で測るべきものではなく精神的な「氣」の歩留りで測るべき強さであらうと思ひます。藤田東湖は「正氣の歌」を作つて、日本人の持つ天地正大の氣を「凝つては百鍊の鐵となり、發しては萬葉の櫻となる」といみじくも表現して居ります。「病は氣から」と云ひ、愁ある者には「氣を落さぬ様に」と激勵します。故に、小は個人の盛衰より大は國家の興亡に至るまで、最後に到つては結局「氣」の問題になつて來ます。「氣」の養成は實に重大な問題たることに何人も異存はありません。

▲空手はこの重大な「氣」の養成に特殊の効果があると云はれて居ります慶應大學空手部雑誌に「氣育」と題する記事の中に次の一節があります。

『初めて空手を見た人に、空手はどうですか、と尋ねたら「空手は氣ですね」と言つて居られた。黒帯を締めてゐる人達のあゝいふ氣を得るだけでも空手は實に尊いものだと思ふ」と。』

空手では自然にその氣育を行つて居ることが、前の言葉で證明されて居る様に思はれる。初段位なると型をやつて居る時の氣は一寸近づき難い、犯し難いと云ふ感じを相手方に懐かせる。「戦はずして勝つ」と云ふのも此の邊の消息を物語るものではないであらうか。

空手をやつて何處が一番疲れるか、といふ質問は我々がよく受ける質問であるが、考へてみると練習さへかたよ

らなければ特別に疲れるところもない。強いて云へば全身が疲れる。がしかし泳いだ後とか湯にはいつた後の様な疲れとは疲れの性質が違ふ。それは氣の疲れが多分に加はるからであらう。初段になつてあれだけの氣を出すには練習

の際可成り氣の練習をやつて居るに違ひない。それで氣が疲れるのである。氣の疲れない程度の練習ではあれだけの氣は得られないのである。

氣の疲れは肉體のみの疲れの様に、快い疲労では無いかも知れないが、氣を鍛錬するといふことは、社會に生

きて行く上に於て最も大切な最も應用の範圍の廣い又効用の著しいものである。この氣一つを得るだけでも空手をやる價值が充分にある。』

空手が氣育として如何に効果的であるかといふことは、此の短い文章の中によく現はれてゐると思ひます。

第三講 空手道修業の豫備知識と心構

第六章

空手の起源に關する考察

第二〇節 達磨流祖説の疑問

▲空手は千四百年前に達磨大師からはじまつた様な説が一部に流布せられつつありますが、私は此の説を甚だ疑問の多い説だと思つて居ります。

此の説は、支那の少林寺に達磨大師が留錫した關係から、少林寺拳法の起源を達磨大師に結び付けて權威あるものたらしめるために偽作したらしく思はれる「易筋經義」なる本が近年になつて日本で翻譯紹介せられたことが動機になつてゐるやうであります。

▲少林寺と云へば達磨大師で名高く、

門寺鎮の守護のために（支那の政府があてにならない爲めの自衛上）僧兵の間の傳統的訓練として、達磨以前から存在したであらうことは想像に難くないのであります。

又拳法で名高いために、少林拳法は達磨大師の創始した拳法のやうに思はれ易いのですが、然し少林寺は達磨大師が西天竺より支那に渡來するよりも古くからあつた名利であつて、お寺の寶物や財産の守護のために僧兵が各種の武術を稽古して居たので、それは何れも拳法だけに限つたことではなく槍、棒、釵、刀等の武術も等しく行はれてゐたのであります。其の事實は少林寺の壁畫に今日でも残つてゐるし、又現在の少林寺は現代的に洋服を着用し軍帽をかぶり小銃を持つてゐるモダン僧兵が守護して居ります。是等の事實を見て少林寺の拳法は他の武術と等しく寺

「悉く書を信すれば書無きに如かず」と古人はいましめて居ます。出所の怪しげな僅か一冊の書物を、何等の詮索もなく、批判もなく信用して、空手は達磨大師からはじまるといふことにしてしまふのは頗る危険な話ではなからうかと考へます。此點に關してはもつと詳しくお話しなければなりません。此處ではあまり長くなりますから省略することとし、空手研究第二輯所載拙稿「少林寺拳法達磨流祖説を疑ふ」の項を參照して置くことにして、空手の起源の考察に話を進めることに致します。

第二節 空手は武術の嫡流

▲空手は武術の嫡流なり——と私は考へて居ります。其の理由を次に説明致します。

人類進化の途上に於て争闘と平和は糾へる繩の如きものでありまして、集團的に又個人的に争闘の絶え間はなかつたのであります。その争闘形式は武器を持つての争闘よりも武器を持たざる無手空手の争闘が古く、且つ又武器を持つやうになつてからも無手空手の争闘と武器争闘と共に並存して來たのであります。無手空手の手は武器を意味する古語にして、無手空手とは即ち武器を持たざる意なり。

▲武器は身體の一部ではなく、外部に携帯してゐる借り物であるから、それを携帯してゐない時は否應なしに無手

空手で闘ふより外に方法はなく、武器が相當に發達せる數百年前の争闘に於てもなほ、一騎打が白熱して來ると、「面倒なり」と叫びながら武器を投げ捨てて、「いざ組まん」と無手で取組み合つたことは、歴史上の記録に明かな事實であります。

處で此の「面倒なり」の一句はなかなか味のあつた面白い言葉ではありませんか。いくら優秀な武器でも結局は借りものに過ぎないので、武器を持つてゐることが「面倒なり」ともどかしなつて來て、幾萬年來の本能が蘇みがへり、「いざ組まん」と腹底からの叫びとなるのであります。科學戰を誇る歐洲大戰に於てさえ、愈々堦壕戰になると武器など使つて居られなくなり、無手空手で決死の争闘をやつたといふ事實は、明かに「武器は面倒なり、いざ組まん」が人類の最も古く又最後の

眞實の争闘形式たることを證するものと云はなければなりません。

▲無手空手の争闘に於て、それが眞に生死の決戦である場合は、あらゆる技法を無制限に自由自在に發動させることは申すまでもありません。私が今日の空手を以て人類の有する武術の嫡流なりと云ふのは、次の理由によるのであります。

一、無手空手の争闘は武器を持つての争闘よりも古いこと。

二、武器を持つての戦ひが、氣持の上から（戰國武士の一騎打の如き）、或は又場所の制限から（近代堦壕戰の如き）面倒になり邪魔になる際は、人類は本能的に武器を捨てて無手空手の争闘に還元すること。

三、武器は結局借り物である、故に

何時如何なる場合にても有効なるは、武器無くして行ひ得る無手空手の武術が攻防の理想にかなひ、自己保存の本能に合致すること。

四、空手拳法には禁手なるものは一つもなく、四肢五體の機能を自由無拘束に活動せしむる武術形式であること。

五、柔術拳法は本来無手空手の武術としての目的よりも、武器を持つ武術の補助としての目的で研究せられて来たが、空手拳法は無手空手を本體として研究され来たこと。

以上の理由により、人類の持つ最も古き武術の嫡流は空手である——といつてもよいと考へるのであります。

第三節 空手と相撲及柔術との關係

命は大地から生えたやうでびくとせず、その體は金鐵のやうに堅く、建御名方命が「これは大變な相手だ」と怖れをなしたところを「では行くぞ」とばかり建御雷命は相手たる建御名方命を「若輩の芽の如く」やす／＼と取つて投げつけたので、建御名方命は驚いて信濃國に逃げかくれました。そこで天孫降臨に就て何人も異議をとなへるものがなくなつたのであります。

▲此の話は神代のごとで勿論明確な時代はわかりませんが、假に三千年前としておきませう。其の時代から約千年後に當麻蹴速と野見宿禰の力比べがあつた譯であります。垂仁天皇の御前試合で蹴速を踏殺した宿禰は、殉死の悲惨事を廢止すべく天皇に獻言して埴輪を以て之に代へたほどの溫良な心の持主であつた點を考へ合せて見ますと、その時の「相撲」は後代の競技的相撲

▲此處で相撲と柔術拳法につき、簡単に觸れておきたいと思ひます。

空手拳法が人類武術の嫡流ならば、相撲及び柔術拳法はその分家にあたるものであります。

▲今日世俗に、野見宿禰が當麻蹴速と力競べをしたことが相撲の起源のやうに言はれて居ますが、然しそれは今日の相撲とは甚だ異つたものであり、宿禰は蹴速の腰を蹴折つて踏み殺したのであります。これは垂仁天皇の七年七月（昭和十年から數へて千九百三十七年前）に行はれたことでありまして、禁手といふ制限のない無手空手の決死的試合であつたのであります。

▲これよりも古いところでは、神代の古、建御雷命と建御名方命が出雲の伊那佐の小濱に於て其の力を競べられたことが、日本歴史に残る最も古い記録になつて居ります。第一講第七節に

とは異なり、決死的無手試合であつたと見るべきであります。

▲然し乍ら人類は斯くの如き生命がけの眞劍勝負だけを好むものではなく、生命にかゝはらない程度で力競べをして見たい遊戯本能も持つて居ります。（猛獸にさへ此の本能はあります）そのために、無手空手の決死的勝負に對して、次第に各種の規定を設け生命の危険なくして力を競はす遊戯が一面に於て發達するやうになつたのであります。

角力に土俵を用ひるやうになつたのは僅々六七百年前（天正慶長頃）からのことで、戰國末期であります。

（此處で特に讀者の注意を喚起しておきたいことは、戰國末期までは劍術の試合と云へば、生命がけの眞劍勝負だつたが、徳川時代になつてから、急所に對する禁手を設

日本民族渡來の話の中にもある通り、天孫降臨以前に於て既に出雲地方を中心として、日本民族の一部が殖民をして居たのであります。天孫降臨に先だつて使節として使はされた建御雷命は大國主命にお使者の趣旨をお話になると、大國主命はこのことを他の神々に御相談になりました。すると建御名方命は「自分達の國にやつて来て彼を言つてゐるのは何處の者だ、何か言ふことがあるなら我と力比べをして見る」といひかけて力競べをしたことになつて居ります。然し流石に建御雷命は外交使節であつて、あまり手荒なことはせず、やんはりとおしらつてただ殖民地側の神々に向つて武威を示す程度で片付けて居られるのはまことに興味深い神話であります。即ち建御雷命は建御名方命にわざと取組ませておいて、勝手にさせて見たが、建御雷

けずして防具と袋拂刀とを以て生命の危険を防止することになつたのであります。

▲斯く考へて來ると、次の事が歸納的に明かにせられて來る事になります。

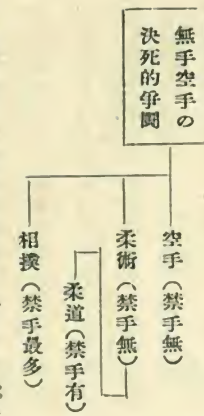
一、古代に於ては無手空手で決死的争闘が行はれた。

二、無手空手の決死的争闘の傳統を正しく繼承し、禁手の制限規定を設けず、生命の危険を防止するために單獨練武の型を設けて、主としてその型を中心にして研究發達したものが、今日の空手である。

三、無手空手の決死的争闘の系統を受けながら、生命の危険を防止するため禁手の制限規定を設け、其の限られたる範圍の競技として發達したのが今日の相撲である。沖繩相撲は本土の相撲よりもはるか

に禁手が多く、最初から四ツに組んでやるのです。空手研究第二輯「沖繩相撲と空手」の項参照。

四、無手空手の決死的争闘の傳統を受け、空手と同じく禁手の制限規定は設けなかつたが、然し武器携帯の武術の補助的立場に置かれて研究されたのが古流柔術である。五、柔術拳法を母體として生れ、禁手の制限規定を設けて、多分に競技化したのが今日の柔道である。是を表にして見ると次の通りになります。



▲右に述べた所から考へて見ると、最も多くの制限規定を設けて全く競技化したものが今日の柔道である。

したもの相撲でありますから、今日誰も相撲を以て武術とは稱しません。

次に柔道は柔術から生れながら、禁手を設け競技化した部分が多分にありすから、武術と競技との中間に位するものと言ふことが出来ませう。今日柔道に對する不滿の聲は、此の禁手があるために制限された武術であるから、物足らぬ感じをいだかせるためではなからうかと考へます。一面に於て近來空手拳法や古流柔術の研究が熱意を以て行はれつつあることは、無拘束で禁手がなく、四肢五體を自由に活動せしむる武術であるためであります。

▲故に、空手の型や組手を體育的美辭の下に武術的意義から遠ざかつた體操化をはかることを以て時代と共に推移する——と考へる人があるならば、それは思はざるの甚だしきもので、型を體操化することは空手

の武術としての價值を解消する深刻な誤謬の第一歩にあることを自覺しない者と云はなければなりません。空手の型や組手は手の高下、足の伸縮の微細な點にまで嚴格に武術的批判是正を怠るべきではありません。而して一面に於ては生理學的基礎に立つて、合理的な豫備運動や補助運動を以て筋骨や内臟諸機關の機能を高度に調整しつつ、型や組手に於ける武術的内容を充實せしむる様に考へて行くべきであつて、型や組手を體操化遊戯化すべきものではありません。

第二三節 支那拳法と日本拳法との關係

▲無手空手の争闘は人類共通のものであつて、その歴史は人類が動物から進

化した歴史と同一の長い歲月を経て來たものであります。支那拳法の起源説の中には、五千年前彼の黄河の流域に燦爛たる文化を建設したる黄帝の時代に於て、既に其の萌芽を發したとの説があり、又五千年前の埃及古墳の壁畫の中にも拳法の一つと見るべき點畫がある點から考へても、如何に古代から存在したものであるかがわかり、拳法の起源を僅かに千四百年前の達磨大師の發明創案の如く説くことが誤謬であることは明かでありませう。

さて以上述べて來たことにより、空手拳法は一個人の發明でもなく、又何千年前にはじまつたと明確に言ひきることの出来るものでもないことが明白になつたことと思ひます。然し、支那拳法は大體何時頃から今日の如き形式をとるやうになつたか、又沖繩拳法は大體何時頃から今日の如き形式をとる

やうになつたか、沖繩拳法は支那拳法に何時頃から接觸したか、支那拳法の影響以前の沖繩拳法はどんなものであつたか、等々の研究は文獻が無いために詳しいことは殆んどわからないのであります。

▲今日調べ得る文獻の範圍では、沖繩の空手は二百年前には空手と云はずに「組合術」と呼ばれて居たこと、其の時代には既に支那拳法の影響を相當に受けてゐたらしいことが辛うじてわかる程度であります。このことは土佐の學者が書いた「大島筆記」と云ふ本の中に書いてあります。空手に關する文獻としてはこれが一番古いと云ふことになつて居りますが、これは漂流民の話を聞いて書いたのですから、其の時代の空手がどんなものであつたか詳しいことはわかりません。

▲要するに無手空手の争闘技術は人間

の往むところ何處にも存在したものであつて、それ／＼特色のある發達の道程を辿つたことは想像に難くないのであります。斯くして支那の如き古くから文化の發達した土地に於ては特に其の研究も進んで居たために、それが沖繩に渡來しては空手の榮養となり、或は本土に渡來しては柔術の榮養となつたまでのことであつて、何の種子もない土地に支那拳法を移植して柔術や空手となつたわけではなりません。

なほ空手の起源の考察についてのものと詳しいことは「空手研究」誌上で述べることにし、此處では餘り長くなりますから、このくらゐで止めておきます。

第七章

空手の流派及び型の意義

第二四節 流派の傳統 明かならず

▲今日空手に於て明白に流名を名乗つて居るのは、宮城長順先生の剛柔流と摩文仁賢和先生の糸東流との二つがあるだけで、其他に何派何流と云はれてゐるのは第三者からの呼稱であつて、その派自身で名乗りをあげたものでは無い様に思はれます。

▲沖繩では武術家のことを武士と稱しますが、昔から首里、那覇、泊の三ヶ所に著名の武士が多く、空手の研究が盛であつたやうであります。ところが

昔は空手の研究が秘密に行はれたために、公然と看板を出して弟子をとるわけではなかつたので、劍術や柔術のやうに流名もなく、従つて系統もはつきりしないのは止むを得ません。空手の修業者は甲の大家について修業を積むと、師匠の諒解のもとに又乙の大家について、その先生の得意とするところを學んだりしたために、連綿と續いた流派といふものが形づくられなかつたのではないかと考へられます。

▲更に他の原因としては、本土に於ける劍術や柔術其他の武術等の如く、何れの武術師範として主君に御奉公するといふ様な職業的専門家の制度が無く

士族階級は特に武術を研究しなければならぬといふのでなくて好きな者が師匠を求めて稽古する程度だつたことも流派名の發生しなかつた重要な原因の一つだらうと思はれます。

▲空手は型を中心に研究されるので、その型を記録にとつて師から弟子へと代々繼承したら、流派の傳統がはつきりしたのでありますが、文獻が無く記録的傳承が無い上に、各師匠とも流名を名のられなかつたために、今日存在してゐる型は、同一名のもので内容がいろ／＼に異つて傳へられて來て居る有様であります。

▲それ故に今日、松村氏の五十四歩とか、新垣派のソーチンとか、糸洲派のバツサイとかいふ呼稱は、明治大正頃まで存命せられた老大家の名を以て稱せられてゐるのでありまして、その以前又その以前と、古い傳統をさかの

ぼつて調べることは頗る困難で、むしろ不可能ではないかと思はれます。

▲糸洲先生と東恩納先生

近代まで御存命で居られた空手の大家で、最も高名な方は首里では糸洲先生、那覇では東恩納先生、此の兩大家でありました。故に此の兩大家の系統が今日最も有力であります。

▲兩先生は教へられる型の種類が異つて居り、その特色もはつきり看取されるものであります。例へば今日基本型と一般に呼ばれて居る型は、ナイフアンチ、三戰、及び轉掌の三つでありまして、轉掌は宮城長順先生が作られた型で、他の二つは古くからあつた型であります。私共が沖繩縣立一中に在學時代（明治四十年代）は兩先生はまだ御達者でありました。一中の空手師範糸洲先生はナイフアンチを教へられ

るが三戰は教へられませんでした。ところが東恩納先生は三戰を基礎として門弟を鍛へられるが、ナイフアンチは教へられなかつた様であります。

要するに此の二種の基本型を基點として、それ／＼特色のある各一連の型を研究して行くところに、兩先生の流派的差異があつたのであります。

第二五節 剛柔流と糸東流

▲現在の空手の大家で東恩納先生の系統を繼承せられたのは宮城長順先生であり、糸洲先生の系統を最も正しく繼承して居られるのは摩文仁賢和先生であります。

摩文仁先生は又、東恩納先生に師事し、宮城先生と共に東恩納先生門下の双璧として其の流派に重きをなして居られた關係上、宮城先生が恩師の流派

と御自身の研究とを纏めて新たに剛柔流の名稱を創められた時に、共に剛柔流を名乗られたのであります。

▲然し摩文仁先生は一面に於ては正傳糸洲派拳法の大家として、剛柔流だけの行き方とは異なり、糸洲派を最初に教授し、後に東恩納先生の流派を併せて教授するといふ方法をとつて居られるので、最近では糸洲、東恩納兩先生の頭字を一字づつ頂いて、新たに「糸東流」を名乗られることになり、以て現在の立場を明白にして居られます。

現在空手界に於て、明白に流派名を名乗つて居られるのは、此の二流派だけであります。其の他は第三者からの呼稱はあつても、特に自ら流派名を名乗つて居られる方はお見受けしないやうであります。

私は本講義録に於て、摩文仁先生にお願ひして、正傳糸洲派の空手型

を發表して置くことにして居ります
が、摩文仁先生は又別に「空手研究叢書」の方で東恩納派を發表せられつつあり、其他の流派の型は「空手研究」誌上で發表せられることになつて居ります。

第二六節 少林流と昭靈流の疑問

▲富名腰義珍先生は空手の流派別を少林流と昭靈流とに區別して居られますが、然しその流派分類の根拠は明白でないやうに思はれます。型を此の二流に類別することは空手が縣外に紹介せられた頃から生じたものらしく、現に空手の出生地たる沖縄の諸大家も此の流派には賛成して居られません。
宮城長順先生の書かれた文章の中に次の一節があります。

「琉球の唐手の流派に就いては近時種々の説をなすものあれども、いづれも確實なる考證なく殆んど漠然たる臆測にして、正に暗中摸索の觀あり。其の中一般に流布せる説として昭林流、昭靈流に分類し、前者は體質肥満し、骨格偉大なるものに適し、後者は之に反し、骨格矮少、體力貧弱にして楊柳の如く、瘦せ細りたるものに適すとあれども、幾多の方面よりの考察と闡明により、その誤見たることを明かなり」
右の傍點は私が特に付けたのでありますが、これは富名腰先生の著書「拳法唐手」に記載されたその儘を引用して「幾多の方面よりの考察」と闡明によりその誤見たることを明かなり」と斷定されたやうであります。
▲宮城先生のお説を詳しく拜聴しないので、先生の論旨の詳細はわかりませ

んが、私は私一個の見方から次の様に考へて居ります。
一、昭林流は現在少林流の文字に變更されてゐるが、それは大正十二年より後のことである。
二、大正十二年より後に少林の字を用ひられたのは「易筋經義」なるものの紹介せられた影響であつて今日達磨大師と空手を結び付ける説も、同じく「易筋經義」の影響である。
三、沖縄に残る古い寫本には、昭林流、邵靈寺流の文字を見受けるから「セーバイの研究」附録武備誌（参照）昭靈流といふ字は邵靈寺流から來たものではなからうか。
四、文字は昭林が少林でも、邵靈が昭靈でも構はぬとしても、然し内容が果して今日唱へられて居る少林流が支那の少林寺拳法の傳統を

受けて居るものであるかどうか、又昭靈流が果して邵靈寺流と文獻に見えるものと同一であるかどうか頗る疑問である。

五、少林流、昭靈流の類別を説いて居られる富名腰先生の著書について之を調べて見ると次のやうな結果が現はれる。

第一 「拳法唐手」大正十一年十一月發行	第二 「護身唐手術」同十四年三月發行	第三 「空手道教範」昭和十年五月發行
型の名	第一	第二
平安	昭林流	少林流
ナイハンチ	昭靈流	昭靈流
公相岩	昭林流	少林流
バツサイ	昭林流	少林流
セーシヤン	昭靈流	昭靈流
ワンシユウ	昭靈流	少林流
チントウ	昭靈流	少林流
ジツテ	昭靈流	昭靈流
ジョン	昭靈流	昭靈流

▲此の結果に於て次の疑問が生じて

来る。即ち
イ、富名腰先生の類別が古典に依據した類別でなく、古典にある流名の文字に對して先生個人の解釋で型を分類されたものではなからうか。

ロ、同一の型が昭靈流になつたり少林流になつたりして居るのが三つもあり、然も其の中の一つは昭靈流から少林流になり又昭靈流に逆もどりしてゐるところから推して考へると、分類の基礎に無理がある爲めではなからうか。

ハ、富名腰先生の流名分類は絶えず動搖するので、今後また動搖するかも知らぬといふ不安な印象を受ける。

ニ、富名腰先生の分類に倣へば轉掌は明かに昭靈流の系統に屬すべきものであると思はれるが、轉掌は

「六氣手」から宮城先生が作り出されたとの事であつて、その六氣手は古い寫本には「昭林流」と出て居る處を見ても、今日残つてゐる型を無造作に昭靈流と少林流に區分する事はどうかと思はれる。以上四點に依つて、私は此の流名分類を根據の薄弱な説なりと考へます。

▲故に、最初は昭林流と書き、それを少林流に訂正し、更に少林流は支那の少林拳法の系統なりとなし、少林拳法は達磨大師のはじめたものとなし、故に沖縄の空手は達磨大師が流祖であるとして片付けることは、空手道の將來の爲めに今少しく慎重なる吟味が必要ではなからうかと考へるのであります。

▲摩文仁先生著「改訂護身術空手拳法」にも「この拳法の起源及び發

源流等に關しては、文獻に乏しい關係上詳細なことは判つてゐないが、傳ふるところによると……

……空手の始めであるとされてゐる」と達磨大師流祖説について書いて居られるので、其出所をおたづねしました所「別に古くからある話ではなく、大正十二年頃吉田正平氏の「神通自在」(即ち易筋經義の解説)なる本が出たので其本を読んで見たらそんな話が書いてあつたから、面白い話だと思つて、富名腰さんにもお話ししたところがあるが、特に學問的に深く調査して見たのでないから「傳ふる所によると」とか「始めてであるとされてゐる」とかと軽く扱つておいたのです。然し昭林流と邵靈寺流の二派が古く傳來したことは聞いてゐるが、現在残つてゐる型

を此の二流派に區分することはどうかと思ふ」との御意見でありました。

▲なほ「護身術空手拳法」中の「糸洲派流祖恩師糸洲安恒先生遺訓」の項に「往古少林流、昭靈流と云ふ二派支那より傳へ來りたるものにして、兩派各長ずる所あり、依つて其儘に保存し潤色を加へざるを可とす」の一節があるところを以て見るも、支那拳法の二流派が傳來したらしいことは想像出來ますが殘存の型を糸洲先生が二流派に分類されたことは聞いて居りません。少林、昭靈の文字は傳寫中の誤りか。

▲空手は柔術と同じく支那拳法の影響を受けたものであることは前にもお話しした通りであります、今日何のため

に疑問多き達磨流祖説や論據不確實な流派分類を持ち出す必要がありませうか。現在吾人の眼前に存在する空手は琉球といふ日本民族の血液を通過し、日本民族精神によつて十分に清められて居る立派な日本武道である以上、そして現在吾々が空手道の價値を各方面から觀察研究して見て、日本武道として高く評價すべきものたることを確認される以上、疑問多き流祖説や不確實な流派別等は、此際大いに考へなければならぬと思ふのであります。

▲そこで私はむしろ宮城先生の剛柔流及び摩交仁先生の糸東流の如く、空手界の先輩が、沖繩に於ける屋部意通先生、花城朝茂先生、その他數氏、縣外に於ける富名腰義珍先生、本部朝基先生等)各御自身の現在に於ける立場と信念を明白にして獨立の流名を立てられ、以て子弟の據所を明かにせられる

と同時に、各流派が相互に獨立性を確認した上で大日本帝國空手型の様なものを創定されたならば、將來新しいいゝ加減な流名の發生を防ぐと共に、大體に於て統一ある空手道の發展が出来るのではなからうかと考へるのであります。此事は入門書に於てお話しす

ることはどうかとも思ひましたが、然し空手修業を志す何人も空手の流派といふことに就いて最初に質問を發せられるのでありますから、むしろ最初に於て明白にしておいた方が研究者の便利だらうと考へてお話しした次第であります。

第八章

型の名稱、種類及び意義

第二七節 空手の型の名稱

▲空手の修業は型を中心にして行ふものであることは前にもお話ししました。型は現在残つて居るものがある、ありまして、大體三十幾種類を數へることが出來ますが、少しばかりの差異を

一々取りたてて言ふことになると、その倍の數にはなるのであります。然し大體一般には三十幾種類といふことになつて居ます。

▲型の名は二三の種類をのぞくと、他は全部名稱の由來も意味もはつきりしません。公相君といふ名稱は、此の型を傳へた支那使節の名であつたといは

れて居りますが、此型には二つあつて大、小を以て呼び、今日では傳へる人によつて型が多少異つて居ります。公相君は大、小の二種の外に糸洲先生から摩文仁先生に傳授された四方公相君と云ふ型もあります。

▲ナイフアンチといふ型はその立ち方が騎士が馬にまたがる様な形であるといふところから、一部では此頃騎馬立といふ字を書き、ナイフアンチと呼んだり或はキバダチと云つたりして居ります。然し騎馬立といふ字を用ひる故か、此の型の大事な内八字立をこわして、騎馬の拍車をかける様に踵をウンと内側へむけて全く外八字になつてしまふおそれがあるので、此の型が内八字系統であることを明かにし同時に原音の聯想を容易ならしむる爲に本書に於ては「内歩進」といふ字を當てる事に致しました。此の型は一段から三段

まであります。

▲平安といふ型は糸洲先生が創作された型だといふことでありますが、この型ははじめの頃はチャンナンと云つて居たさうで、糸洲先生がまだ此型をチャンナンといふ名稱で呼んで居られた頃に教へを受けた人は現在でもチャンナンと稱して傳へて居ります。チャンナンと平安では型が多少異つたところがあります。然し糸洲先生は中學校や師範學校で教授された頃は平安といふ名稱に決定して、型の内容も確定して居られました。正傳糸洲派の型として本講義録に出て来る平安の型が即ち糸洲先生が最後に「確定」せられた型であります。この型は一段から五段まであります。

▲ワンシユウといふ型があります。注の字を書いてゐる方もありますが、これは傳へた人(支那武官)の名だといふことになつてゐます。

云ふことになつてゐます。
▲轉掌といふ型は、古來から名稱だけ残つて居た六氣手といふものを、宮城長順先生が研究して復活し、新たに轉掌の名を附せられたのであります。此型は、三戰が剛柔流に於ける足取りの基本型であるに對し、手の働きの基本型とも云ふべきものであります。

第二八節 空手の型の種類

▲そこで現存する型を大體に於て系統別に見ますと、次の通りになります。

糸洲先生の系統の型

ナイフアンチ (一、二、三)

平安 (一、二、三、四、五)

ローハイ (一、二、三)

公相君 (大、小及び四方公相君)

バツサイ (大、小)

五十四歩
ジツテ
ジーン
ジョン
チントウ
チンテー
ワンシユウ
東恩納先生の系統の型(現在の剛柔流)
三戰
轉掌
十三
セーエンチン
十八
三十八
一百〇八(又の名 百歩連)
ソーチン
ナイフアー
クルルンフアー
等を數へることが出来ます。新垣派

には二十四、雲手、ソーチン等がありますが、同じ名のソーチンでも東恩納派(今日の剛柔流)の型と、新垣派のとは違ひますし、セーサンなどは那覇と首里とは合せて五、六種類あります。五十四歩なども糸洲派と松村派によつて多少の相違があります。數字を以て呼ぶ名稱は佛教と關係があるとの説がありますが細いことはわかりません。

▲大體に於て型の名稱はその出所來歴がなかなかはつきりしません。そこで假名書の名稱を何とかも少し親しみやすいものにしてはどうかと云ふ意見などがありますし、將來はさうなるべきだと思ひます。おひくすべての型が漢字をあてて、もつと親しみ易いものになるだらうと思ひます。然し私一個の考へとしましては、なるべく原名を聯想し得る程度で漢字を當てて、然か

もその漢字で一つの意味を持つものたらしめたらよからうかと思ひます。その意味で本講義録ではすべてその方針で進みたいと考へて居りますが、差しあたり前に記したナイフアンチを内歩進の文字で當てたと同じ意味で一、二の實例を擧げて見ます。

▲バツサイの型を「拔砦」の文字をあてます。その理由は、バツサイの原音を保存すると同時に「城砦を抜く」といふ勇ましい意味を持つものとして此の字を採用したのであります。拔山蓋世の勇等の拔です。

▲ローハイの型に對して驚牌といふ文字を使用します。理由は、ローハイ一段に、恰度驚のやうに片足で立つ動作が二回あつて、此の型の特色をなしてゐるところから、驚の牌といふ意味で驚牌として見ますと原音も保存出來て型のおおえにもよいといふ、一舉兩得

の感があります。
其の他の型の名稱にもそれ／＼私案を持つて居りますが、各型の講義の時にその都度發表したいと思ひます。

第二九節 型の意義と綜合的研究

▲空手に於ける型の意義を、いろ／＼に立場をかえて諸方面から觀察して見たいと思ひます。武術としての立場から空手の型を見るとき、三つの重大なる要素を含んで居ります。(甲)技法の變化、(乙)氣息の吞吐、(丙)重心の移動、此の三要素であります。

(甲)技法の變化——一つの型には幾種類かの技法が含まれて居ます。之等の技法を修得することは型の練習に際して最も大事なことであります。

(乙)氣息の吞吐——武術に於てはす

べて虚實といふことを大事にします。
我が實を以て敵の虚をつく、即ち我が
充實した力を以て敵の空虚を衝くこと
が大事であります。而して空手に於て
は氣息の吞吐に五種の法があることに
なつて居ります。即ち(一)長吞長吐、
スーと長く吸ひ込んでハッと長く吐き
出す。(二)長吞短吐、スーと長く吸ひ
込んでハツと短かく吐き出す。(三)短
吞長吐、スツと短かく吸ひ込んでハ
と長く吐き出す。(四)短吞短吐、スツ
と短かく吸ひ込んでハツと短かく吐き
出す。(五)波形吞吐、これは前四種類
の結合形で、一と二、一と三、一と四、
二と三、二と四、三と四、等の結合に
なるのであります。氣息の吞吐はすべ
て以上の五種十形(第五種波形吞吐法
が六形あるから、形で云へば總数が十
形)の中に包含せられます。空手の型
の練習をして居る間の氣息吞吐法はそ

れんの動きに應じて右の五種十形中
の何れかの形になります。故に平常に
型の練習中その動きに最も適した氣息
の形を自然に體得することになるから
いざといふ時に體の動きに伴つて氣息
の亂れといふものがなく、虚實其の所
に適ふことになるのであります。され
ば型の練習に於ては技法と氣息との相
關係を十分注意して研究すべきであ
ります。
(丙)重心の移動——重心の安定がな
ければ忽ち破綻を來たします。如何に
巧妙な技法、輕快な轉身も重心の安定
を伴はなければ、ものの役に立ちま
せん。
空手の型は右の通り、技法の變化、
氣息の吞吐、重心の移動といふ三重大
要素が融合して出來て居るものであり
ますから、此點に十分注意して稽古し
なければなりません。

▲第二に空手の型は體育的見地から比
論的に云へば不文の經典であります。
これを十分に玩味すればするほど空手
の體育的眞價を體得することが出来る
のであります。
すべて文字を以て表現された經典は
それを幾萬遍も繰り返して心讀する間
に、讀む人の年齢と心境との變遷によ
つて、それゝ感どころが違ひ感銘が
異つて來るもので、幾度讀んでも有難
いものとされて居ます。空手の型は不
文の經典であるが故に、眼で讀んだり
頭の中でそらんじたりしただけでは役
に立ちません。それは體で讀むべきで
あります。即ち型の通り體を動かすこ
とと型を讀むことであつて、心をこめ
て演武することが型の眞面目な讀み方
であります。型を體讀すればどうなる
かと云ふと、文字を以て表現された經

典を讀むことが心力の榮養となり修練
となると同じく、不文の經典たる空手
の型を體で讀むことは體力の榮養とな
り修練となるのであります。

空手の型はただ忘れないでおぼえて
さへ居ればよいと考へる人があるなら
ば淺慮の至りと言はなければなりません。
體力の榮養と修練は記憶によつて
出來るものではありません。型を實際
に演武することによつてのみ體力の榮
養を攝取し修練を積むことが出来るの
であります。假に十種なら十種の型を
少年時代から老年時代まで毎日反覆練
習して居る人があるとしめます。その十
種の型がその人の年と其の日其の日の
身體の調子によつて感どころが違ひ
影響するところが異つて行きます。演
武者自身が意識する与否にかかはら
ず型の眞面目な演武が彼の身體に及ぼ
す影響は無限大であります。空手の型

は絶えず演武を通じて人間の體の或る
部分の活力を増進し或る部分の衰退を
補強し、彼自身の意識せぬ活作用を彼
の身體に及ぼして居るのであります。
この故に彼は健康を保持し長壽を勝ち
得ると共に、いざといふ咄嗟の場合に
間に合ふ働きが出来るのであります。

▲第三に、空手の型は生き物でありま
す。演武者の理解と鍛錬の程度を默つ
て一言の文句も言はず觀る人の目に映
寫して見えます。理解のない人がやる
と型はいやな顔します。きたへてない
人がやると型はしほれた顔します。然
し十分理解があり鍛錬した人がやると
型の靈はその人にのりうつて、ピチ
／＼と生きて動き出します。型が喜ん
で潑刺たる顔してゐるのがよく目に觀
えます。空手の型は生き物です。生き
た靈あるものです。演武者の鍛錬理解

熱心の程度に應じてその精神や肉體に
感應し、功德を與へるのであります。
故に空手の型はおぼえて居るだけで
は何の役にも立たず、絶えず演武を續
けてその功德を我が身に體得しなけれ
ばなりません。五年十年、二十年三十
年と朝夕に體經を體讀すれば、無病息
災延命長壽、その靈驗のあらたかなる
ことは申すまでもありません。

▲第四に空手の型は技術的見地から言
へば武器の寶庫であります。
空手は武器なき武術ではあります。が
我が手足の働かし方によつて之を武器
に變ぜしむるものであります。手足の
働かし方即ち技法は型といふ庫の中に
無盡藏に貯へられてゐます。空手は型
といふ倉庫が幾棟もあつて、それぞれ
異つた武器が貯藏されて居りますから
その中から如何なる武器でも自由に持

も出して来て、それを表からだけではなく裏から、その又裏からと活用法を考へ、其の用法に熟練すれば千變萬化の秘術を我ものとする事が出来ます。

型を重要視せず組手第一主義を唱へる人には、往々にして、さも天來の妙技を発見したるが如く得々として或る技法を誇示することがあります。然しその技法たるや決して天來の妙技法でもなければ其の人の新發明でもなくして、古人が型といふ倉庫のどの棟かの中にチャーンと入れておいたものに過ぎない場合がいくらかあるのであります。我々がよく注意して多くの型を學び、その中の技法を表裏から研究し更にその變化を考へて行けば、恐らくは全然新發見とすべき技法はなからうと思はれます。空手の型を重要視せずして組手第一主義を唱へる人は、その點を深く反省すべきだらうと思ひます。

第九章

組手及び防具の問題

第三〇節 組手の意義

▲故に空手を研究する人は決して排他的に一流派に立て籠ることなく、なるべく空手の型を多く見聞して各種の技法のあることを知つておくことが必要であります。一の系統の型だけしか知らない人は、他の系統の型の中にある技法などを見て、空手の型にこんな重要な技法もあつたのかと驚くことがよくあります。故に空手の型は各流派、各系統を綜合的に研究するのではありません。空手に對する正しい認識は得られな

しい評價は出来ません。されば空手の研究に志ある人は決して偏狹な立場をとらず、空手の全體を綜合的に研究しつつ、自己の流派の特徴を發揮して行くことを考へなければいけません。他流派を知らずしては自己の流派の何處に長短があるかへ知り得ません。斯る程度では自己の流派をさへ眞に理解することが出来ず、偏狹なる慢心に墮して行く事になります。斯様な態度では空手道の大成を望むことは出来ません。此點に御留意を願ひます。

▲空手の型は相手なくして一人で練習し演武するものであります。組手は相手と對立して攻防の技を行ふもので

あります。次に組手の意義をいろいろの立場から言ひ現はして見ませう。

▲組手は空手の型を正しく理解するために必要であります。故に型を正しく演武するには組手によつて、型の中にある各種技法の意義と、その技法のコツを十分會得して居なければいけません。ただ型を繰り返してやつて居るだけでは、大事な所に釘がきいてゐなかつたり、ネチがゆるんでゐたりして、見てゐても變なものでありますし、演つても十分の効果をさめ得ないことになりま

が出来ます。氣息の吞吐としては虚々實々の懸引となり、重心の移動としては輕快自在の轉身法となるのであります。

▲第三、組手は間合及氣合の修業には不可缺の必要事であります。

間合とは敵との距離であります。間合には攻撃間合と防禦間合とがあります。が、間合は必ずしも目に見える距離を云ふだけでなく、心の間合と稱して攻防の心的態度上の間合もあります。目に見える間合が丁度攻撃間合になつて居ても、心的間合即ち心的態度が攻撃的になつて居ないと、間合の活用は出来ません。即ち心體共に間合が一致したとき最も適正な間合になるのであります。

氣合は緊張の度合とでも言ふべきでありまして、これも心と體と兩方の一致が必要であります。心的氣合は精神

の適切なる緊張であり、體的氣合とは身體各部の適切なる緊張であります。此の心的氣合と體的氣合とが一致した時に眞の氣合がかかるのであります。

▲組手は敵と相對立して居るのでありますから間合の判斷が駄目ならば、攻防の技は總て死んだものになります。又氣合が十分鋭くなつてゐなければ、如何に適當な間合に於ける攻防の技もその効果を十分に發揮することは出来ません。故に空手に於て最も大事なことは、適正なる間合、充實せる氣合、正確なる技法、の三者が理想的に一致せる瞬間に於てのみ空手の神技が發揮せらるるものと心得なければなりません。組手は此の三者一致を修練體得するため最もよき修業法であります。

▲第四に、組手は敵と相對して肉彈相撃つ眞劍なる氣分で攻防の術を行ふものでありますから、知らず識らずの間

に膽力を養成し得るのであります。

型の演武に於ては空に敵を想定するだけであります。組手に於ては現實に我を攻撃する敵を眼前に持つので、一分のスキも油断もゆるされない眞劍味を要求されます。故に組手は膽力の養成には大なる効果のあることは申すまでもありません。

▲第五に、組手は闘志を訓練する修業にもなります。

無茶苦茶なる闘争心はケガのもとでありまして、たとへ我が肉體にケガを受けずとも必ずや體面を損じ人格を傷くるものであります。さりとて又如何なる場合にでも絶対に闘志のない人間は、自らの生存を否定する一種の自殺者に類するものと云はなければなりません。故に人生に於て闘志はなかるべからず、されどこれを十分にコントロールすることが必要でありまして、

組手の修業は即ち此の闘志のコントロールに効果のあるものであります。

▲平素組手によつて十分に技術のみがき、膽力をねつておけば、いざといふ時にあはてずさわがず、必要な間は絶対に手を下さず、萬止むを得ざる場合は鬨髪を容れざる刹那に勝を制するといふ洗練され統御されたる闘志を内に藏して、毅然として自己の身體と名譽とを保持し、泰然として餘裕綽々、居常の生活を営み得るのであります。上述の如く組手は空手の武術的方面の研究には缺くべからざるものであります。故に型と組手とは唇齒輔車の關係にあるものでありますから、相手ある時は組手の研究を怠ることなく、單獨の時は型の練習に精進することが必要であります。

第三一節 組手の練習法

▲組手を稽古するにはいろいろの方法がありますが、摩文仁先生の教授法によつてお話しいたします。これは組手の稽古を三段に分けて第一段を單式組手、第二段を複式組手、第三段を眞劍組手といたします。

▲單式組手は敵が突いて来る（又は蹴つて来る）ときに、我はこれを受けて直ちに極めを入れる。といふ簡單な組手であります。攻撃防禦の技法を幾通りも單式に組み合せ、單式組手の種類を幾組も作つて稽古するのであります。▲複式組手は敵が攻撃して来ると我は之を防ぐと同時に敵を逆襲する、敵また之を防いで更に攻撃する、幾本かの攻防の後極めを入れるのであります。複式組手も幾十組でも作つてこれを稽

古するのであります。

▲單式、複式共に最初から敵味方の間に約束があつてやるもので、約束組手といつてもよいわけでありまして。然し眞劍組手は何等約束なしに自由に攻防の技法を行ふもので、つまり一種の試合であります。約束組手に對してこれを自由組手といふてもよいのであります。然しただ此の眞劍組手の場合でも手や足に十分力を入れてやると危険を伴ひますから、攻防共に力を加減し、拳頭を以て突かず指で觸る程度とし足を以て金的を蹴る等のことを封じてその近くで止める程度でやるのであります。

▲單式組手や複式組手のやうな約束組手の中から幾種類かを選定して型を作り、組手型（無論二人で演ずる）と稱へ、眞劍組手即ち自由組手のことを單に「組手」と稱して居るところもあり

ます。

▲組手の技法の組み合わせ方は、空手の型の講義を讀んで研究すれば自然に會得出来ますから此處には省略します。

第三二節 防具試合の問題

▲空手は型を單獨に行ひ、組手によつて對敵研究をなして居りますが、然し當身を主眼とする武術でありますから眞劍に試合する事は出来ません。此點が空手の特徴ともなればまた缺點とも言はれて居ります。それ故に、防具をつけて眞劍に試合をすることが出来れば空手の缺點を補ふことが出来、試合による各種の利益を納めることが出来るとの見地から、空手の防具試合といふ問題が起つて來ました。

防具問題は最近十年以内に起つた問題ではあります。將來に残された大

きな問題といはなければなりません。

現在防具試合を研究してゐる主なるところは東京帝大と關西大學の二個所だけで、他の大學では防具使用反對論が有勢の様で防具試合はやつて居りません。今までの所では防具使用の成績は未知數と云ふべきだらうと思ひます。

▲防具は面、胴、籠手の外に金的當、腰當等がありますが、然し現在までのところは何れも不完全で、防具使用の空手と云ふよりも空手防具製作の研究中と云つた方が、むしろ適當ではなからうかと思ひます。現在までの防具の主なる缺點は、身體のあらゆる部分を武器とし又攻撃部位とする空手の特長を大部分活用を封じられる憂がある點であります。然し現在の試作防具は漸次改善されるであらうし、防具使用の稽古も研究を重ねて行くに従つて技法が練磨されるであらうから、すべて防

第十章

空手道修業者の心構

其問題の解決は將來に屬するものとして、特志家の熱心なる研究を望んでおきたいと思ひます。

▲現在の試作防具の過渡時代に於ては防具使用者は防具使用にのみ偏することなく、一面には空手の型の練習をおろそかにせず、又防具なしの約束組手や自由組手をも併用して、空手拳法の

技法を正確に會得習熟することを心掛くべきであります。さもなくば防具使用の試合巧者にはなつても、防具を使用せぬ喧嘩の必要な場合に、當身を主眼とする空手拳法獨得の長所を發揮して敵を制し身を護ると云ふ目的を十分に果し得ぬこととなるのであります。(防具使用の賛否兩論其他「空手研究」第二輯參照)

その言ふには「戦ひはすべて機先を制することに於て勝利の機を掴むものである、先手なしと云ふが如き消極的態度は日本武道と一致しない」と斯ういふのであります。これは武は平和を維持することが目的であり、武とは戈を止むることを以て理想とするものであるといふ武道本來の目的を忘れた解釋の仕方であつて、日本武道の眞精神が「好戰的ではない」ことを知らない人の言であります。

平和を擾亂するものある時、自己に危害を加ふるものあるときは即ち武士が戰に臨んだ時であるから、機先を制して暴力の發動を封すべきは理の當然であつて「先手なし」の訓言と何等相背馳するものではありません。

▲第二は空手修業者の内部にある誤解で「先手なし」を精神と解することを知らず、形の上では是を墨守せんとする

第三節 「空手に先手なし」の正しき意義と誤解

▲「空手に先手なし」といふ訓言があります、其の正しい意味は、空手は好戰的では無いと云ふ心的態度を示し

たものであります、空手をやつたらとてむやみに突いたり蹴つたりしてはいけないぞといふ教訓であります。此の訓言に對して、誤れる二種の解釋があるやうに見受けまから、これを正しておきたいと思ひます。

▲第一は外部からの誤解でありまして

ものであります。萬止むを得ざる時、既に戦ひに臨んでは、前述の通り機先を制し、先手の先をとるやう心掛くべきことは、兵法の定理であります。

▲第二には、型が受け手からはじまつて居るのは、三つの重大な意義があるものであります、第一には「空手に先手なし」の正しい心的態度を養成する意味であります。

やたらに攻撃的に出てはいかぬ、故に相手を知るためには特に用心すべき場合あるを示して型の第一手に支へ受を持つて來た型さへあるのであります。

▲故に「空手に先手なし」の語は、空手をやる者は決して自分から事を起したがる様な好戰的態度を取つてはならず、常に溫恭謙讓の美德を以て人に對せよ」といふ意味に正しく解すべきであります。

▲第二には、型が受け手からはじまるのは兵法の極意にかなふものであります。孫子の兵法に「知彼知己、百戰不殆、不知彼而知己、一勝一負、不知彼不知己、每戰必殆。」(彼を知り己を知れば百戰あやうからず、彼を知らずして己を知れば一勝一負す、彼を知らず己を知らざれば戰ふ毎に必ずあやうし)とあり

(拔砦大の型參照)これは孫子の語を借りると「古之善戰者先爲不可勝、以待敵之可勝」古の善く戰ふ者は先づ勝つ可らざるを爲して以て敵の勝つ可きを待つ)即ち先づ自ら不敗の地歩を占め、然る後に敵の敗形に乗ずるといふ意で、此の趣意は軍の配備の根本要訣として、軍形第四篇の冒頭に置いてあるほど重要なものであります。

第四節 型が受手に始まる三つの理由

▲「先手なし」を型と結びつけてよく説明されるので、前述第一種の誤解と同じく「空手の型はすべて受手からはじまつて居るから消極的だ」と難する批評があります。これに對して説明を加へておきたいと思ひます。

それを知らずして盲蛇物におちずで、

それ故に空手の型が受手からはじまる第二の意味は、先づ彼を知り且は又己を不敗の地に於て百戰百勝の機を捉ふべきことを訓へたものでありまして本講義録に於て型の分解説明に常に、一步さがつて受ける、と説いてあるのも此の意味であります。

▲第三には受け手即ち撃ち手であり、防禦即攻撃たる空手の眞價をそのまゝに表現するものであります。空手は讀んで字の如く空手空拳であるが、一面からは空手空拳そのものが武器であります。故に敵が拳頭で突いて来る時、我は體を轉してこれを横打ちで受ける（その他どの受け方でも同じ）この受け手から攻撃にうつるのではなく、受手そのものが其の儘敵の攻撃以上の力あるものとなつて、敵の攻撃を封するのであります。それだけの威力を持たせるやうに鍛錬するのが空手の鍛錬の目的であり、又鍛へた武人に於ては實際にそれだけの威力を有するものであります。

武器を持つ武術では一旦武器を受けて更に相手の身體に自己の武器を接觸せしめなければ攻撃になりませんから事が二段に分れ、受け手は消極となります。

第三五節 空手は體の轉し

手の捌き

攻撃は積極と云ふことになるが、空手は武器即身體であるから、防禦即攻撃といふ消極と積極の不可分の合致の妙を發揮することになるのであります。故に空手の持つ武術としての此の妙味、即ち空手の眞價を知らざるがため、型の受手からはじまる眞意を理解し得ず他の武術並に解釋するから間違が起るのであります。

▲空手は武器を持たぬ武術でありますから、體の轉し方、手の捌き方が最も大事であります。平素此の點に十分留

居たら、武器を持つた相手にぶつつかつた場合に大きな破綻をきたさなければなりません。平素に於て轉身の練習を積んで居たら、たとへ相手が武器を持つて居ても我が身體には一指だも染めさせずに輕妙な轉身と見事な手捌きとで敵を取おさへてしまふことが出来るのであります。

▲「空手は體の轉し手の捌き」よく心得おくべきことであります。

第三六節 空手に極意なし

▲或時私は摩文仁先生に向つて「空手に極意といふものがありますか」とおききましたところが、先生は直ちに「極意といふものはありません」と即答せられました。そして語をついで「だが、一面から云へばすべてが極意になりませう」と補足されました。

▲「空手に極意なし」「空手はすべてが極意」「極意は得意」、斯うして三つの言葉をならべて見ますと、自ら筋の通つたものが感ぜられる筈であります。空手には特に「これこれが極意です」と取りわけて秘傳とすべきものはありませんが、どの一つの技でも鍛へに鍛へて、絶対に他人の追隨を許さぬ程になれば、其の技が其人の獨特の強味となり、其人自身の得意であり、極意であることになるのであります。師匠が得意とせられた技法は弟子は見聞せるが故に知つては居りませうが、その同

意して研究しておかなければいけません。相手が如何に當身の強い拳の持主でも、十分に體の轉しの心得があれば大して懼るに足らず、又十分に訓練された手捌きの心得があれば柔よく剛を制することが出来るのであります。

▲武道秘歌に「打つて来る太刀をたちにて受けずして體をかはしてさけならふべし」とありますが、たちは太刀と立ちに通じ、立つたまんま自分の太刀で相手の太刀を受けやうとせずに、體をかはして避ける稽古をせよといふ意であります。刀を持つての稽古でさへ自分の刀で受けるより體の轉しの稽古が大事だと教へて居る位です。況んや自分の手に全然武器を持たない空手に於ては轉身法が如何に大事であるか知るべきであります。若し平素に於て轉身法の練習に留意を怠り、何でも彼でも我が手を以て受けるものだと思つて

じ技法に對して師匠ほどの鍛錬がなければただ形をおぼえて居るといふだけで、大いした役に立つものではありません。故に空手に於ては極意とは先生から傳授を受けるものではなく、彼自身身の鍛錬の中から生れるものでなければならぬと云ふことになつて居るのであります。

▲武道秘歌に「極意とは己が臆の如くにて近くあれども見つけざりけり」とありますが、古來武道に於て極意にされて居る極意の傳授を受けて見れば、「何んだこんな事なら前から知つて居た」と思つたといふ話がよくあります。「道は近きにあり」とも教へてある通り、心をこめて鍛錬しぬいて行けば、「すべてが極意」といふ眞理を理解することが出来るのであります。

▲故に空手の修業に志す人は、入門の第一歩が極意の第一歩であるといふ心

掛けで、すべての技法に對して眞面目に研究し、進んでは自分の最もよしと信じた技法に對して古今獨歩の境地まで鍛へあげ磨きあげる意氣がなければなりません。「鍋島論語」の稱ある葉隠第一巻に「名人の上を見聞して、己は及ばざる事と斷念するは、臍甲斐なきことなり、名人も人なり我も人なり、如何でか劣るべきと思ひて、一度打向へば、最早其の道に入りたるなり、十有五にして學に志すところが聖人なり後に執行して聖人になり給ふにはあらずと、一罪申され候。初發心時、辨正覺」ともあるなり」と訓へてあります。一旦空手を學ばんと志を立てたならば、その道の大名人となる心掛けで勉強することが大事であります。

第三七節 技法無限慢心無用

▲「空手に極意なし」とは又他の一面から是を解すれば、空手の技法は無限であるといふ意味であります。これが最後の到達点だといふ行きどまりは空手にはないぞと、技法の無限を訓へるものであります。良師について少しく空手の技法を學び、その裏を裏をと研究して行くやうに薰陶を受けたものは技法無限の眞理を理解し得るのであります。

▲技法無限の眞理がわかれば、慢心無用の教訓もよくわかる筈であります。空手の技法が無限であり、その道を日々夜々に精進する者に何で慢心などが起り得ませうか。精進を怠る意志にこそ慢心の苦は生えるのでありますから温恭謙虚ただ無限の技法を追ふて研究を怠つてはいけません。摩文仁先生は此の心境を「何事も打ち忘れたりひたすらに武の島さして漕ぐが樂しき」と

詠じて居られます(十八の研究序文)。研究三昧、修業三昧であります。之を好むものは之を樂しむものに如かず、空手が好きだといふだけではまだです空手を研究することが樂しくて、誰が何と云つても止められまじやないといふ境地にはいられなければほんとはありません。人に示したい、人に勝ちたい、人に誇りたい、これは他人のためにやる修業であつて、それでは慢心の雜草が心中にはびこり、何時の間にか横道にそれてしまひます。それではいけません。他人の爲めの修業ではなく、自分自身が止むに止まれぬ空手修業の樂しみを味はふのでなければ、此の無限の道をたどつて行けるものではありません。

▲すべての武道に於て此の道理は一つであります。葉隠第一巻に「或る劍師老後の物語に、一生の間の修行に次第

があるものなり。下の位は、修行すれどもものにならず、我れも下手と思ひ人も下手と思ふなり。此の分にては用に立たざるなり。中の位は、未だ用には立たず共、我が不足も目に見え、人の不足も見ゆるなり。上の位は、我が物に仕成して自慢出来、人より褒められるをよるこび、人の至らざるをなげくなり。人も上手と見るなり。大抵はこれまでなり。此の上に、尙一段立ち越え、道の勝れたる位あるなり。其の道に染め入れば、終に果てもなき事を見付くる故に、これまでと思ふことならず、我に不足あることを實に知りて一生成就の念これ無く、自慢の念もなく、卑下の心もこれ無くして果すものなり。柳生殿が、人に勝つ道は知らず我に勝つ道を知りたり、とて申され候ふ由。昨日よりは上手になり、今日よりは上手になりして、一生日々仕上ぐ

る事なり。是も果はなきと云ふ事なり」とあります。果てもなき無限の道に辿り入りて、昨日よりは上手になり、今日よりは上手になりして一生日々仕上ぐる事なり、これ即ち名人の姿であります。此の心境は宗教其のものであります。

技法無限、慢心無用、空手道の行者は絶えず心に誦して自誡すべきであります。

第三八節 空手に構へなし

▲「空手に構へなし」といふ訓言が古くからあります。

普通には組手とか試合とかの場合には必ず或る構へを以て敵と相對するものであります。試合の時に兩手を上段にあげて構へることもありますし、眞直ぐにばかんと突立つて居るのも一

つの構へであります。釣手の構へ、猫足の構へ等々、空手に於てはいろいろと構へといふ言葉を用ひながら「空手に構へなし」とは一見矛盾したことのやうであります。實は決して矛盾して居るものではありません。

「空手に構へなし」といふ訓言を、わかりよく解して「空手に構へなし、心に構へあり」と説く方もあります。その意味は「構へ方の外形に善い惡いがあると思ひ込んで、油斷をしてはいけない」「どんなに見た目にスキのない構へ方でも心に油斷があれば駄目だぞ」「形の上の構へはスキだらけに見えても心に油斷のない對手ならば用心を怠つてはいけないぞ」といふことであります。

ところで「心に構へあり」といふ風に解釋して、その心の構へといふ事に捉はれてしまつてはまた間違ひの基で

あります。「心こそ心迷はす心なれ、心こころ心ゆるすな」との古歌もある通り、何でも彼でも心の構へだ心の構へが大事だ、形の上はどうでもよいなどと、心の構へといふ言葉に迷はされてしまつて、それほどの達人でもないものが、形の上の構へなどどうでもよいと油断をしては、ケガのもとであります。それは「心こころ心ゆるすな」といふ、つまり迷ひの心を取りしづめる心の奥の主人公、不動智なるものがしつかりして居ないからいけないのであります。

▲それ故に「空手に構へなし心に構へあり」では實はまだ中途半端で、それ以上に悟入して「空手に構へなし、心にも構へなし」の境地まで行かなければほんものではありません。此の境地にまで悟入すれば、敵は斯う来るだらう、そして彼あ行かう、彼あ来たら

斯う行かう、などとの心構へなどはヌキにして「さア来い」と力味かへるのでもなく「何處ふく風」と嘘くのもなく、虚心坦々として平靜そのものでありながら、敵の心が動けばその心に應じ、敵の手足が動けばその手足に應じて動くのであります。即ち石火の機であります。間不容髮の妙機であります。妙機即ち玄妙不思議のはたらきであります。空手の達人の打てば響く妙音ならぬ妙技を見て居ると、此の間の消息がよくわかるのであります。なるほど「空手に構へなし」ただ自然に妙技が発露して来るのであります。無理がないのであります。雲間に月が姿をあらはすと同時に月影は水の中にあるのであります。「うつすとも水は思はすうつるとも月は思はぬ廣澤の池」であります。「空手に構へなし」とは即ち此の境地であります。

▲然らばその境地には如何にして到達し得るか云ひますと、物に動ぜぬ心を養ふのであります。沖繩の古聖人名護親方は「靜かなりすみ常に己が心波立たたん水と影や映つる」と自訓して居ります。その意は「我が心よ常に平靜であれ、波立たぬ水こそ影をうつすことが出来るのだ」といふのであります。廣澤の池の面に波が立つてゐては月影はくだけて幾つにもなります。その影に迷つては手も足も出なくなりす。轉動した心はケガのもと、アママチのもとであります。常に平靜なる不動心を養つてこそ、月が出れば月影をやどし、鳥が飛べば鳥影をうつす、明鏡の公正なる判斷をあやまらないことになるのであります。

▲「空手に構へなし」空手道極意の此の句は味はへば味はふほど深味のある訓へであります。種々の構へがありな

がら「構へなし」と訓ふところ、これ色即是空の哲理であります。構へなくして然かも千變萬化のはたらきをその中から生じて来る、これとりもなほさず空即是色であります。

▲「空手に先手なし」は平常時の心構

▲「空手に極意なし」は修行時の心構
▲「空手に構へなし」は非常時の心構
此の三者ともに「無」の一字に歸着します。「無」の一字に徹し行くことこそ、空手道の極意を體得することでありす。

「無一物中無盡藏花あり構臺あり」

であります。「色即是空、空即是色」であります。無手空手の武術、空手道の究極は即ち禪理と一致するものでありまして、拳禪一致の妙境に參入することは空手道入門の第一歩に於て志すべき目標であります。

第四講

補助運動と補助運動具

第十一章

拳の握り方と足の立ち方

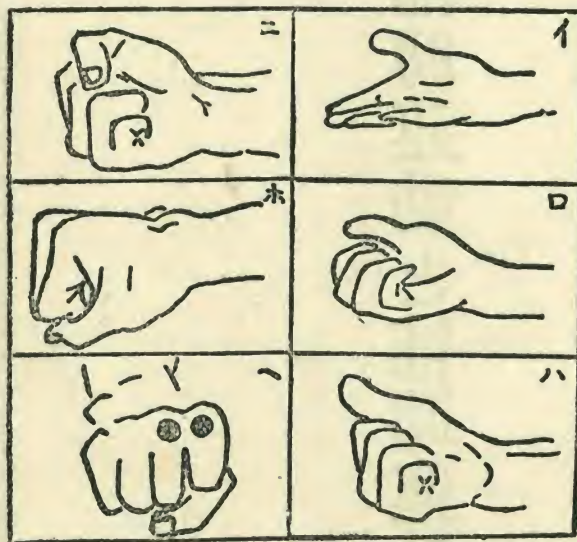
第三九節 手足各部の名稱

▲拳の握り方と名稱

空手に於ては握り拳を主として使用しますが、その他にも各部使用するところがあります。それ等の名稱を挿繪によつて次にお話し致します。先づ拳の握り方から始めませう。

柔術に於ては拇指を中にして拳を握りますが、空手に於ては四本の指を深く握り、その上を拇指にて堅くおさえます。これを正拳と云ひます。

▲正拳の握り方は、先づ両手の指を出るだけひろげ、小指と小指と第一節



第一圖 正拳の握り方

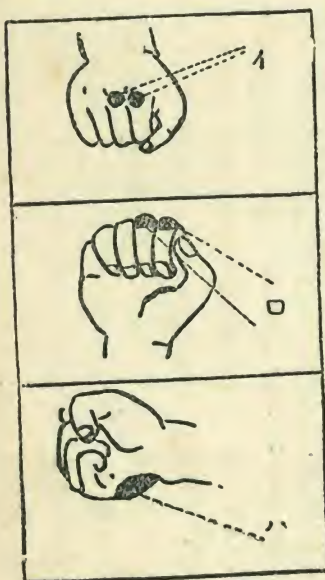
の腹を合せ、次に拇指と拇指とも第一

節の腹を合せ、次に他の三指とも各向ひ合せた指の第一節腹面をくつゝけます。斯くすると五本の指が指頭だけをくつゝけ合せて弾力性のバネの様になりますから、左右の手に力を入れたりゆるめたりして其の弾力を利用しつゝ

拇指を除く他の四本の指が根のところまでくつゝき合ひ、その下方に左右の掌が山の形を作ります。此の兩掌のひらきがなるべく廣く開くやうになれば、兩手の指は根の方から十分に反る様になります。以上は拳を深く握るための豫備操作ですから、ひまの時には何時でも繰り返へし練習しておいて下さい。

次に、右の様にして十分後方へ反りかへる様に指の關節を慣らしておいた手イを、挿繪に示す通り、ロハの二段にしつかりと深く握り込んでしまひます。その上をニの如く指指でしつかり抑へますと正拳が出来たわけです。ホは横から見た正拳の形、ヘは正面から見た正拳です。人差指と中高指のつけ根のところを印をつけてあるところが正拳の使用する部分です。

▲個人的なクセによつては人差指の第一關節を伸ばして拳を握る人がありますが、それは甚だよくありません。拳の握り方は拳の形を整へるためだけでなく、拳を握ることそれ自身が握力の養成に重大な意義を持つものです。空手に於て握力を如何に重要視するかといふことは補助運動具の大部分が握力養成のためのものであることを見ても理解し得られませう。人差指の第一關



第二圖

節を伸ばして拳を握るのは、拳の外形を整へる以外の意味はありません。然しその方法によつて拳の外形をととのへるべきものではなく前述の豫備操作と握拳操作の不斷の練習によつて正拳の正しい握り方に熟達すべきものであります。

斯くして拳の握り方を不斷に練習して居ると、人差指中指の指頭のあたる部分の掌面、拇指を以ておさえる人差指の第二關節部等にタコが出来る様になります。

▲要するに正拳は空手を表象するもので其の握り方は不斷に練習しておかなければなりません。此の練習は、精神的には、決意、斷行、敢意、勇氣等の空手魂を知らず識らずの間に養成することになりますから、決していゝ加減なやり方をしてはいけません。

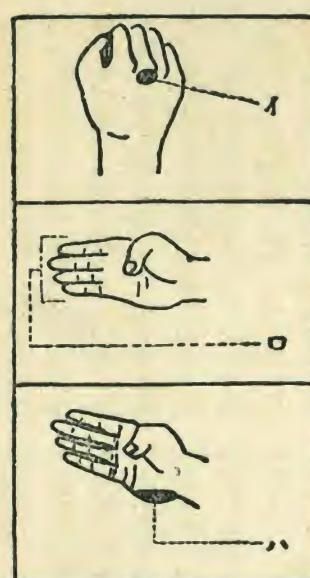
▲大拳頭——正拳の當てる位置は人差指と中指との付け根のところす。次の小拳頭と特に區別する

場合に大拳頭と稱しますが平常は拳頭といへば大拳頭の意味です(第二圖イ)

▲小拳頭——平拳の拳頭を稱します。平拳は人差指の横に中指の頭をつけた形で、使用する部位は小拳頭です(第二圖ロ)

▲拳槌——正拳の形に拳を握つたとき掌の横側面の下部の箇所を使用するのが拳槌です(第二圖ハ)

▲裏拳——裏拳は正拳の甲の方から見中指の付け根のところを使用します



第三圖

(第三圖イ)

▲貫手——拇指を曲げ他の四指を伸ばした形で、四本指の尖を使用する時に四本貫手(又は諸手貫)と云ひます。甲を横にし指が縦に並んだ形で使用するときと、甲を上にして指が横にならんだ形で使用する時とあります。前者を縦貫手、後者を平貫手と稱して區別する時もあります。縦貫手は普通に貫手として型に多く出て来ますが、平貫手は中段輪受(三戦の型の終りの方にある)や振り受などと関連して使用さ

れます。振り受は第六講平安三段の講義研究と習熟の項を参照して下さい。第三圖ロは縦貫手です。

▲手刀——手刀は貫手と同じく拇指を曲げ他の四指を伸ばした時、掌の横側面下三分の二を使用します(第三圖ハ)

は手刀を示す。掌の横側面の上三分の一即ち小指の付け根に近い部分は、手刀にも拳槌にも用ひません。試に掌を見ると手首から約三分の二のところを横に大きな條が通つて居りますが、その條から下の箇所を使用します。



第四圖

此ことはよくおぼえておいて下さい。手刀を使用する所に手の持つて行き方が間違つたり、力の取り方が間違つたりするのは手刀そのものの使用部位がはつきり解つて居ないためです。

▲掌底——掌をひらいた儘で使用する時は掌の下部(第四圖イ)即ち掌底で押し又は突きます。顔面や胸や肩等を正面から押し又は突き上げる時に用ひます。拇指は第一節を曲げ掌側面にくつゝけておきます。

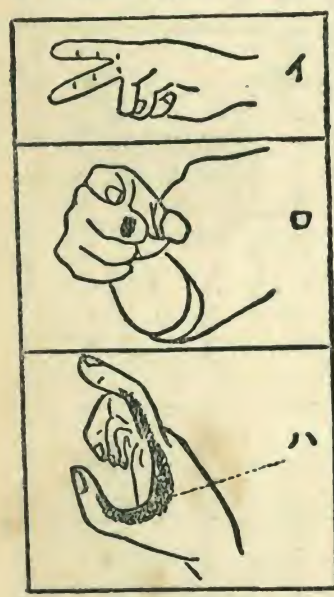
▲人差一本拳(第四圖ロ) 平拳の握り方で、特に人差指だけを圖の如く突出させた形です。水月、人中、急所の當身にも用ひますが、特殊の用法としては、甲を横にした儘手首を急速に上下へ(圖の矢印の方向へ)運動させて肋骨に打撃を與へる時に用ひます。其時の手首及び人差小拳頭の運動は鶏が

嘴で米を啄ばむに似てゐるので鶏口米といふ名稱をも附けられて居ます。

▲中高一本拳(第四圖ハ) 正拳の握り方で特に中指の小拳頭を突出させた形人中、水月等の當身に用ひます。(摩文仁先生著「セーバイの研究」参照)

▲二本貫手(第五圖イ) 薬指と小指及び拇指の三指を曲げ、人差指と中指とを伸ばした形。

▲一本貫手(挿繪省略) 人差指だけを伸ばし他の四指を曲げた形。



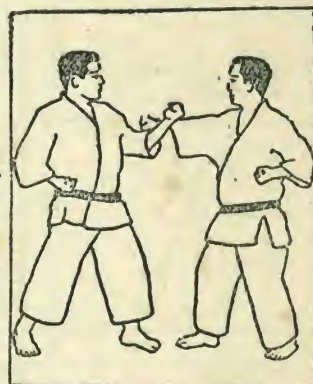
第五圖

▲なほ一般には廣く用ひられてゐませんが、拇指を掌につけ

▲指鉗(第五圖ロ) 中指薬指小指の三指を深く曲げ、人差指と拇指とを以て鉗の形を作りたるもの、敵の咽喉部を中指の小拳頭で突きながら鉗で咽喉を締める時に用ふ(第六講補習の項参照)

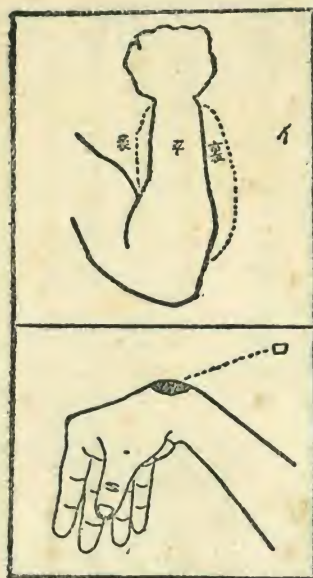
▲平鉗(第五圖ハ) 中指薬指小指の三指を浅く曲げ、人差指と拇指とを以て鉗の形を作るが、鉗として用ひるのでなく、圖に示す如く側面即ち平の方を用ふる故に特に指鉗と區別して平鉗と名づけます。敵が突いて来る時に内横打(第六講平安三段講義補習の項参照せられ度)にて受けると同時に敵の首筋を平鉗を以て打つといふ様な時に用ひます。

て掌の中央まで二段に深く曲げ、拇指小拳頭を以てアゴを下から突き上げたリ、或は前述の形のまゝで平手打をして拇指小拳頭の側面をきかせたりする用ひ方もあります。



▲小手 (第六圖イ) 小手には三つの名稱を附けます。第六圖イの通り拳を握り腕を正面に(甲を外へ向けて)立てゝ見て下さい。その時拇指に沿ふた側面を表小手、小指に沿ふた側面を裏小手、その中間即ち甲から下の方の平壁

になるところを平小手と名づけます。表小手及び裏小手の名稱は「氣ヲ付ケ」の姿勢のときに拇指側が表になり、小指側が裏になりますから、それを聯想



しておぼえて下さい。例へば第七圖の如く敵が右拳で突いて来た時に、我は右足を一歩後へ引きながら左拳を以て内側から敵の攻撃をはねのける様に受けたとします。



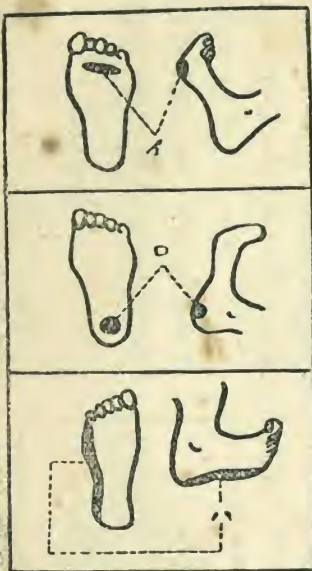
第八圖 弧 受

す。(之は内横受です) 此の時は我が表小手と敵の表小手が撃突してゐます。若し敵の左拳攻撃に對して我は前と同一姿勢の受方をすると(之は外横受です) 我が表小手を以て敵の裏小手を受けることになります。其他受方によつて小手の關係には一定の規則が自然に生じて來ますが、之は型の講義のところ

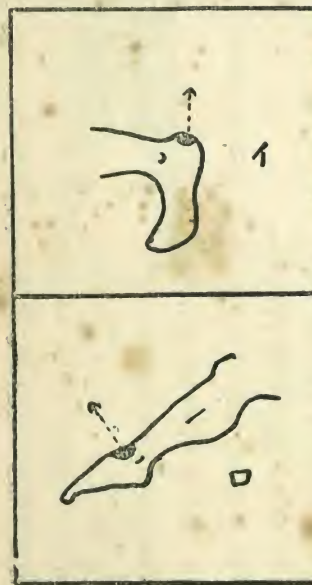
空手に於ては主として表小手と裏小手を使ひますが、平小手を使ふこともあります。(驚牌初段の型)

▲弧拳 (第六圖ロ) 弧拳は主として受に用ひるもので、敵が突いて來る時第八圖の様に下から上にパツと弧拳ではじき上げる様にして用ひます。(此の受方を弧受と云ふ)

弧拳は第六圖ロの様に五指共に伸ばして手首を上へ強く曲げたとき、拇指から引いた直線と人差指から引いた直線とが手首の弧線と相會するところ、



第九圖 第



第十圖 第

言ひ換へると表小手と手首の弧線とが相會する點が弧拳の要點です。然し弧拳の用ひ方は初歩の人には困難ですから講義が進んでから詳しく講述致します。それまでは弧拳といふものがあることだけ知つておいて下さい。

をなし、又下方へ強く踏み下ろして敵の足の甲を踏みくちく時等に用ふ。

▲足刀 (第九圖ハ) 足の小指側の側面を手刀と對應して足刀と名づけます。主として敵の膝關節を蹴る時に用ふ。

▲上足底 (第九圖イ) 足の裏面で足指の付け根の處を名づけます。蹴り上げる時に用ひます。

▲後踵 (第一〇圖イ) 踵の後の部分を名づけます。矢印は運動の方向を示すもので、後方から敵に抱きつかれた時などに金的又は向ふ脛等を蹴ります。

▲足首 (第一〇圖ロ) 足首は主に金的を蹴るに用ひます。

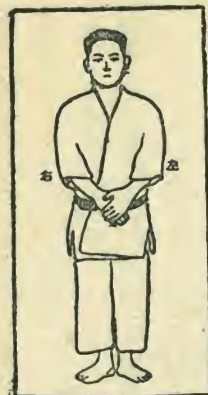
第四〇節 立ち方名稱と演武

方向圖

▲空手の型の構へ方（即ち用意姿勢）には足の立ち方が、結び立、閉足立、八字立の三種類あります。

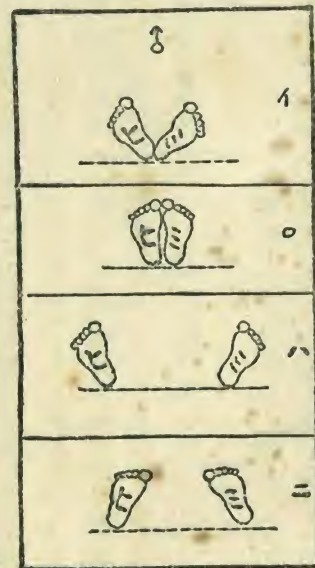
▲型を演武する進行中には右の外に、内歩進立、三戦立、四股立、猫足立、驚足立、前屈立、後屈立、交叉立、丁字立、レの字立等があります。八字立には内八字、外八字があり、驚足立には前驚足、後驚足があり、レの字立には右レの字、左レの字があります。次にそれらの立ち方について簡単に説

第十一圖 結び立



▲結び立（第十一圖）結び立は左右の踵をひきつけて爪先をひらいた立ち方であり、丁度氣ヲ付ケと同じ形です。第一一圖は結び立の立ち方で踵はひきつけ兩膝は伸ばし、あごをひきつけ胸を張り、兩肩をさげ、下腹に力をとります。手の構へ方は其の時々に応じて異なつて居りますから、其點は型の講義の時

第三十圖



明します。



第十二圖 外八字立

▲閉足立
閉足立は結び立の更に爪先までひきつけた立ち方です。

▲八字立（第十二圖）

八字立には外八字立と内八字立とがあります。外八字立は爪先の方が廣く開いた八字立で、内八字立は踵の方が廣くなつた所謂内股の立ち方であり、第十二圖は平安初段から五段まで

の用意姿勢で、足は外八字立になつてゐます。

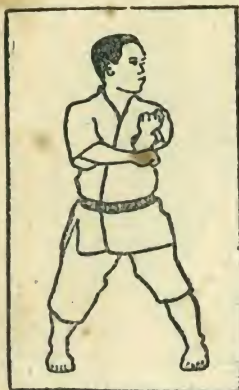
第十三圖はイが結び立、ロが閉足立、ハが外八字立、ニが内八字立で、足形の中にあるミは右足、ヒは左足を示す記號であります。

▲内歩進立と三戦立

内歩進立は内歩進の型の特徴をなす立方であり、型の名稱を以て立ち方の名稱にも移し用ひるのであります。

内歩進と三戦とは共に基本型であり

第十四圖 内歩進立



第十五圖 三戦立



まして、立ち方は何れも内八字立系統に属するものであります。内八字立は他の武術には例が少いやうに思はれますが、空手に於ては基本型たる内歩進（一段から三段まで）並に三戦が此の内八字立系統に属する立ち方になつて居るのは非常に面白いことであり、特に注目すべき問題であります。

▲内歩進の型は一段から三段まで全部が左右の往復（横歩き）行進であり、三戦は前後の往復行進といふ差異はありますが、若し内歩進立を半歩前に左

右何れかの足を出して少しく膝を伸ばせば即ち三戦立となり、三戦立の左右の足を左右直線上において少しく膝を屈すれば即ち内歩進立となるのであります。

さて内歩進立の立ち方は左右直線上に左右の足を内八字形に開き、兩足の間隔は一方の膝を他の足の踵へ向けて内側へ倒した長さに更に拳一つはいるだけの間隔を以て兩足の開きの定法とする——といふ事になつて居ります。此の間隔に左右の足を内八字形に開いて幾分踵を内側に締めると、爪先と踵の描く線が左右ほぼ平行になる上體は真直ぐおこし、兩肩を下に下げ、胸を張り、腰を落とし、膝を内側に締める心持にて足の位置を動かさず、上體からの力と下肢からの力とが膝下丹田に集中する——といふのが内歩進立の

正しい立方でありまして、上體の運動で腰から下の安定が破られない様にすゝるのが此の立ち方の特に注意すべき點であります(第十四圖)

▲次に三戰立(第十五圖)の立ち方は右の内歩進立からそのまゝ左右何れかの足を前又は後方へ爪先から踵までの長さだけずらして置き(即ち前に出て居る足の踵と後の足の爪先とが左右直線上にあること、兩足の間隔は内歩進の時より心持ち狭い。内歩進の時より少しく腰を伸ばし、前に出た足は膝頭からの垂直線が爪先に落ちる程度に、膝を曲げ、(後の足も同じ)兩膝共に内側に締める心持ちで、上體をおこし兩肩をさげ、胸を張り、臀を下から前上へ押し上げる心持ちに丹田に力を取り、進行して足をとめると同時に其足の踵を幾分内側へ締める(爪先と踵の描く線が左右ほど平行になる程度)

——といふのが三戰立の正しい立ち方でありまして(三戰の進行法は特殊の形がありますから摩文仁先生著「護身術空手拳法三戰の解説」を参照して下さい)。

▲内歩進立と三戰立とが如何にやかましいものであるかといふことは、右に述べたところでよくわかりますが、それには二つの重大な意味が含まれてゐるのであります。即ち第一には重心の安定、第二には膝關節の内側にある急所の保護であります。

第十六圖 四股立



▲内歩進立及び三戰立の安定について、我々が平常電車に乗つた時曲角の動搖に際して最も簡単に實驗するところであります。自轉車に乗る時には最も足及び腰を以て、身體の安定をとることが大事ですが、期せずして前記の内歩進立及び三戰立の要領をやつてゐることは、特に注目値することであると思ひます。

▲内歩進立の説明の時に古くからよく「恰度馬上で鞍に腰を安定しておいて上體を左右に廻はしても足が一定して居ると同じだ」といふ説明をすることがありますので、騎馬の姿勢といふ語を勘違して拍車をかける様に踵を内側にひきすぎて足先をひらき外八字形になつてしまふことがよくありますが、この立ち方は内八字系統の立ち方であることをよく記憶して練習すべきであります。その練習は此の内歩進の型の

講義の時にゆづることにします。

▲昔の空手の稽古は内歩進や三戰で一年と毎日そればかり繰り返へしやうされたものですが、それでは特殊専門的な目的の研究者にはよいとしても一般には向きませんから、本講義録では簡単なやりいゝものから次第にむづかしいものへ進むことに致します。

▲四股立(第十六圖)

四股立は兩足を大きく外八字に開いて、上體を真直ぐしたまゝ腰を落し、

第十七圖 猫足立(表)



▲猫足立(第十七、八圖)

猫足立は後の足に體の重みをかけ、前の足の踵を浮かして爪先を軽くつけ

第十八圖 猫足立(裏)



ておき、兩膝は曲げ臀をウンと後へつき出し、上體をおこすと自然に丹田に力が集中します。第十七圖は正面より第十八圖は背面より猫足姿勢を示したものであります。(因に手は後方より抱きつかんとした時の防ぎ方で臂當の一種ですが、詳細は後にゆづります)

猫足立はやつて見ると初めは、ちよつと格構がつきませんが、繰り返して練習するうちに自然にコツがわかつてきますから、そのつもりで反覆練習を怠らぬ様にして下さい。

第十九圖 猫足立



猫足は、サツと體を後へ引いたり、
 パツと前へ出たり、伸縮自在の妙味あ
 る姿勢でありますから、よく其點を頭
 において研究する様にすべきでありま
 す。詳しいことは型の講義にはいつて
 から述べることにします。

▲驚足立(第十九圖)

空手の型に於てはよく驚のやうに片
 足で立つところがあります。その意味
 はそれ〴〵の型によつて異つて居りま
 すから、其の都度お話しすることにし

第二十圖 前 屈 立



ます。此處に出て居る挿繪は驚牌初段
 の型にあるところですが、これは上へ
 あげて居る足が立つて居る足の前へ來
 て居ますから前驚足立と云ひ、反對に
 後へ來て居るときは後驚足立と云ひま
 す。(驚牌初段は第二卷参照)

▲前屈立と後屈立

前屈立は前後に廣く開いた足の前の
 方を曲げ、後の方を伸ばした形であり
 ます。

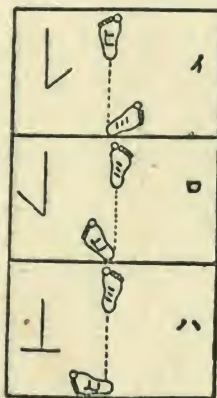
後屈立は前屈とは反對に後の足を曲

第二十一圖 後 屈 立



げ、前の方の足を伸ばした形でありま
 す。第二十圖は前屈、第二十一圖は後
 屈です。前屈後屈共に餘りに廣く足を
 ひらきすぎると、進退の自由を失つて
 しますから次の點に注意して下さい。
 前屈は、後の足の膝を伸ばし、前の
 足は膝が踵から垂直に立つ程度に曲げ
 ます。兩足の開きを其のまゝにして、
 前膝を伸ばし後膝を曲げ(踵から垂直
 に立つ程度)たのが後屈です。後屈と
 猫足とは全然違ひます。

第二十二圖 レの字立、丁字立

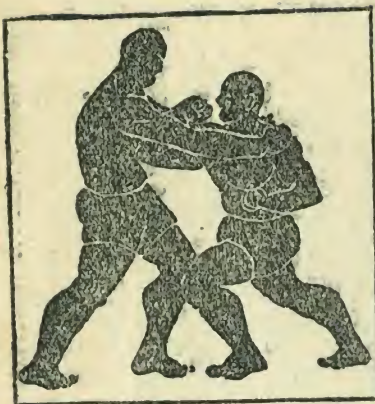


▲レの字立と丁字立(第二十二圖)

前後の足の中心を通る線を結び付け
 て、その線の形がレの字になる時をレ
 の字立と云ひ、右足が後になる時は右
 レの字、左足が後になる時は左レの字
 になります。挿繪を参照して下さい。
 前後の足の中心を通る線が丁字形に
 なる時は丁字立と稱します。

▲各種の足の立ち方の意義

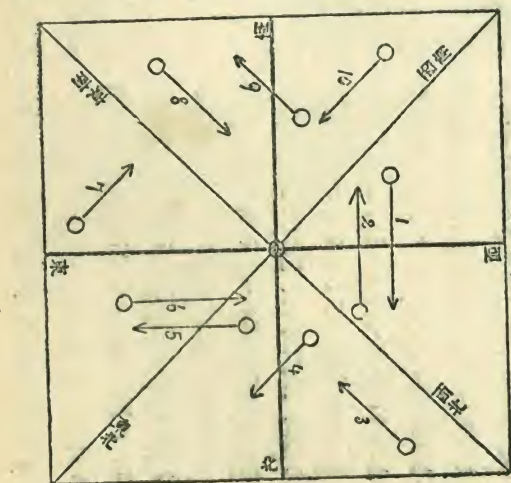
第二十三圖 前 縦 臂 當



足の立ち方には前述の様にいろいろ
 ありますが、何のためにそれ等各種の
 立ち方が必要であるかと云ひますと、
 それは單獨に足の方だけ切り離して考
 へるべきものではなく、對敵行動とし
 てそれ〴〵必要な時に自然に出來た形
 を、空手の型の中に取り入れたもので
 あります。

一例をあげて説明します。第

二十三圖のやうに敵が前方から
 抱きつかうとすると、我はサ
 ツと一步を後へさがると同時に
 敵の水月部に縦臂當をくると
 共にもう一つの手の臂で後方へ
 突つ張ります。斯くして組みつ
 かうとした敵は敗れてしまひま
 す。此の時の我が姿勢を顧み
 ると、自然に前屈姿勢になつて
 居ることがわかります。



第二十四圖 方 向 圖

は種々あり、その必然的な意義を持つ
 て居るので、個々の場合は型の講義が
 進んで行けば自ら明かになつて來ます
 ▲演武線と方向圖
 演武線とは空手の型を演武する際に
 足の描く線であります。

演武者は最初東に向つて、基點に立つものとします。彼が演武中に動く方向はいろ／＼になりますが、何時でもその時々、位置に於いて運動の方向を指示する線を圖に示したものが方向圖であります。

▲さて基本型たる三戰と轉掌は前後に往復し、内歩進は左右に往復します。故に上圖で言へば三戰及び轉掌の演武線は東西の方向線であり、内歩進の演武線は南北の方向線であります。されば基點に於て直角に交叉する東西線と南北線のえがく十字形を基本線としてこれらの中間を通つて基點に於て交叉する線を準基本線とすれば、基點から八方への方向を指示することが出来ます。

▲次に第二十四圖について○印は演武者のその時の位置とし、矢印の方向に運動して居るものとして、一から十ま

での方向圖を讀んで見ませう。但し之は一から十まで連絡あるものではありません。

- 一、北方へ
- 二、南方へ
- 三、東南方へ
- 四、東北方へ
- 五、東方へ
- 六、西方へ
- 七、西南方へ
- 八、西北方へ
- 九、東南方へ
- 十、東北方へ

以上の様になります。此の方向の讀み方は圖についてよく練習しておいて下さい。斯くすれば、型の練習をはじめの時に、講義を讀んでもはつきり動作の方向が頭にはいりますが、方向圖がよくのみこめないと型の練習になつてから、絶えずまごつかなければなりません。

▲方向圖の東西南北と實際の東西南北と一致しないでも差支へありません。自分の平常稽古してゐる道場に於ても度々立つ位置をかへて稽古し、その時

に應じて方向を判斷する様に練習しておかなければなりません。斯くすると新しい場所に行つて直ぐ演武しなればならぬ時は、出演前に最初の構への位置と方向を頭の中できめておき、自分の演武せんとする型をその演武場に於て方向を目測しておけば、實際の演武に際しておちついて出来ます。新しい場所へ出て演武する際にまごついたり、それは／＼とおちつきがなかつたりするのは、練習の不足と方向のはつきりせぬのためでありますから不斷の注意と練習とが必要であります。

第十二章

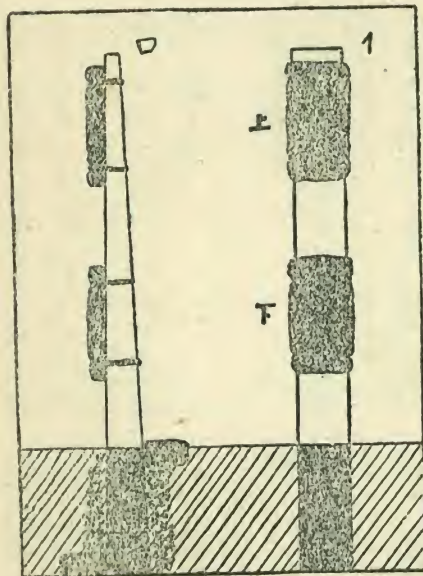
補助運動具と鍛練法

第四一節 卷藁と基本的鍛練法

▲豫備運動と補助運動

糸東流や剛柔流に於ては激烈な練習を開始する前に、身體各部の關節や筋肉並に内臟諸機關を徐々に運動に慣らすために、豫備運動を行います。(摩文仁師範著「攻防自在護身術空手拳法」参照) 豫備運動は足さきから運動開始し、次第に身體上部に向ひ、全身の運動をなす組織的なものであります。詳細は別講に於て講述致します。豫備運動を一般的の運動とすれば、

補助運動は特に空手の補助的鍛練法であつて、各種の補助運動器具を用ひてそれ／＼の目的の特殊の運動鍛練を行ふものであります。次に補助運動具とそれを用ひての鍛練法についてお話



方り作の藁卷 圖五二第

▲卷藁の作り方
卷藁は空手の補助運動具中の代表的なものであります。その作り方は、長さ七尺ある四寸角の柱を、幅は上下共にその儘四寸とし、厚みを下は四寸上は八分として下から上に次第に薄くなるやうに削る。地面に穴を掘り柱をその中に二尺五寸埋め、地上を四尺五寸とす。地中に埋没の部分及び地上五六寸位まではコールターか何か防錆剤を塗り、圖に示す通り穴の底と地上とに石か煉瓦をおいて、しつかりと支へさせる。柱には上下二ヶ所に

し致しませう。

巻藁を取り付けるが、其の作り方は藁の縄を縦にならべ、それを横から緊く巻いて、長さ一尺幅四寸厚二寸のものとなし、上は拳を真直ぐ突き出した高さ、下は膝頭の高さとして、柱に緊く縛りつける。之で目的の巻藁が出来あがりました。(第二五圖参照) なほ屋外に建てた巻藁は雨がかかりますから、取りはづしの出来るやうにするか、又はコールターを塗つたブリキの四角な帽子でも作つてかけておきます。

巻藁は手及び足をきたえる補助運動

第二六圖



具で、手で鍛えるところは、正拳(大拳頭)平拳(小拳頭)裏拳、拳槌、手刀、平鉄、弧拳、掌底、小手、臂等であつて、足では主として、足刀、上足底等であります。

▲正拳の鍛え方

正拳は大拳頭を以て當てます、大拳頭のきたえ方は、先づ拳を強く握り甲を下にして腰にとりまします。最初は力を入れずに靜かに腕を伸ばし甲を上にして巻頭を巻藁にあてます。此の時手首

第二七圖



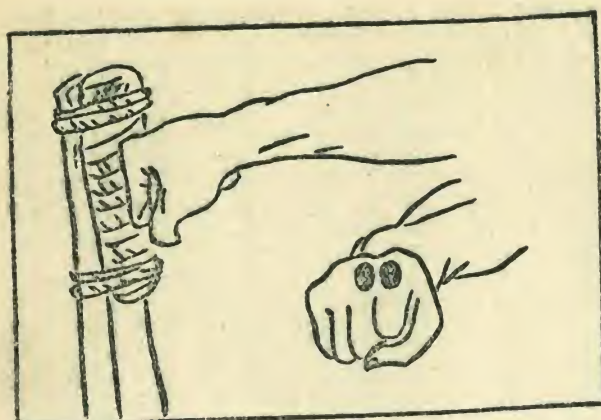
を上下に曲げず真直に伸ばして居なければいけません。腕を伸ばして行く間に拳を廻はして甲が上になるやうに、即ち拳をねぢながら突いて行くのは力が十分に發揮されるからであります。一二度力を入れずにやつて見て、丁度適當な間合をはかり、それから徐々に力を入れて稽古します。慣れないうちは拳頭を痛めますから餘り力を入れないこと、回数もむやみに多く突かないこと、そして拳頭が次第にかたまつた頃から回数もふやし、十分力を入れて巻藁を突きぬく氣分で鍛練します。一度に澤山突いて後幾日も休むより毎日朝夕突くことが巻藁練習の秘訣であります。突く力が十ならば拳を腰にひきもどす力は、十二でなければいけません。無論拳を廻はしながら引き、腰にとつた時は甲が下になります。

右手と左手は同等にきかせるのが空

手のよいところですから、左ききでない人は左の方の回数を多くして、右と同等になる様にしたえます。

▲巻藁に對する距離は、先づ巻藁に向つて氣を付けの姿勢で立ち、手を伸ば

第二八圖 拳の當て方



して拳を巻藁に當てた時に上體が前こごみになつたり肩が前へ出たりしないだけの距離を以て適度の間合とし、右拳を突く時は右足はそのまゝにしておき左足を一步前へ進め、左拳を突く時は反對に右足を前に出します。

▲巻藁に對する位置は大體次の二種あります。(イ)は巻藁と平行に立ち正面に向ひ合つた立ち方。(ロ)は巻藁に對して直角に立ち横側面に巻藁を見る立ち方であります。イの位置からは肩及び拳頭の鍛練を主とし、ロの位置からは實戰的速度の練習を主とします。故にイの位置からは力いつぱいの突きと引きを試みます。即ち二舉動になりま

歩調をとつて進むときの重いつしりした足音であり、ロの場合は「駈け足行進」の時の輕快な足音とも云ふべきであります。

イの時は突きも引きも一つ一つに力を主とし、ロの時は迅速を尊びます。

イだけの巻藁練習では板割などの如き拳力養成にはなつても、組手や實戰の場合に引きの動作がおそいために敵に乘ぜられることがあり、又ロだけの練習では拳の突と引の速度は早くなる代りに拳力の不足を來たすことがあります。故にイ及びロの兩方とも十分に練習するを以て最も必要なりとしなければなりません。初歩の間は主としてイを多く練習し、漸次ロの練習を加へ後にはイロ共に半々の程度に練習すればよろしいのです。

▲大拳頭のきたえ方が空手の基本的なきたえ方で、これによつて得るところ

は、一、肩の力が出る。二、腰や腹の力が出る。三、間合がわかつて来る。四、氣息の吞吐が自然にのみこめる。五、突きの速度が出る。六、當身の要領がわかる。七、引き方が強くなる。八、力のとり方がわかる。九、拳頭がかたまる。十、手及び肩の關節が反動に慣らされる。以上のやうな種々の効果があるのであります。卷葉は拳頭をかためるためだとのみ思ふのは素人の考へです。

▲卷葉は下から上に厚みを減らすのは彈力をつけるためで、その彈力が手の關節や肩によい運動効果を與へるのです。彈力ある卷葉の簡易製作法が空手研究第一輯に出て居りますから御参照下さい。卷葉の彈力は關節に對して特殊の影響を與へますが、長年卷葉を突き込んだ人は、次第に上下の厚みの差を少くして、最後には四寸角の柱を少

しも削らずにその儘使用した方も澤山あります。然し初歩のうちは、それは關節や肩への反動が強すぎて十分に練習が出来ませんから、最初は必ず基本形によつて練習して下さい。

▲拳頭がよくかたまらぬうちは、少し卷葉を突いても直ぐ拳頭を痛めたり、痛んだりすることがありますが、そんな時には卷葉の前に立つて間合を少しくして立ち（拳頭が卷葉に届かないで一二寸スキがある程度）空突の練習を行います。拳頭を痛めたからとて卷葉と仲が悪くなつてはいけません。常に卷葉に親しめ」之が空手修業者の標語です。

一旦拳頭がかたまつたら、再びそれが柔くならない様に常に手入しなればいけません。手入とは即ち愛することです。我が拳頭のタコを逃がさないやうにすることです。それには「常

に卷葉に親しむ」より外に方法はあります。拳ダゴの持續手入には懷中巻葉が非常に便利で重寶です。

▲拳頭にタコが出来てゐては職業上困る方もあります。さういふ方は手刀を鍛練し、拳頭は空突き練習の程度でもよいのでせう。然し一般には劍道の竹刀ダゴが男らしい剛健さを示すことにはなつても「困る」といふことはないので同じく、若し其の人の品性に於て他人に排斥されるやうな人物でさえなければ、拳頭のタコは健實、剛健、男らしさ等を現はすことになりませんがそれだからと云つて、さもこれ見よがしに拳ダゴを誇示するやうなことがあつては、空手道の一眼目たる謙讓の美德に反することになります。

▲下げ紙突、突き方練習の一種に「下げ紙突」と

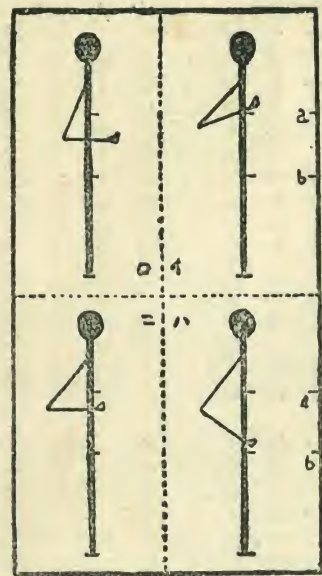
いふのがあります。二三寸の幅に紙を切つて、鴨居から下げ垂らしておいてそれを突く練習をします。バツと突くと紙に觸れないうちに紙が向ふへ押され、サツと拳を引くと紙が拳について此方へ動きます。これは突きと引きとに十分速力がないと出来ません。此の方法も練習して下さい。

▲拳を腰に引いて構へる時の高さについて注意を要する事があります。第二九圖直線人形で、乳の高さは腰

の骨の高さを示すものとします。

(イ)は拳が高過ぎていけません(ロ)は臂の引き方が足りません。

(ハ)は臂がほぼ直角になり拳は帯の高さに来る低目の構へ方であり、(ニ)は臂と拳を水平を持つて来る高目の構へ方であり、此の二種の構へ方は流儀によつて異なるので、先生方によつて相違があります。何れが善い悪いは決定出来ませんが、兩方ともやつて見て何れでも出来る様に練習した方がよいと思ひます。



第二九圖

(ロ)は臂の引き方が足りないといひましたが、當身の力を出す練習としてはなるべく力一杯で卷葉を突き抜く意氣でなければならぬので、引

▲突き方の種類、拳の突方には次の四種類あります。

(イ)直突き、直突は空手の基本的突き方で、前項でお話した卷葉の突き方が即ち直突であります。直突には上段直突と中段直突とがありますが、上段は敵の顔面をねらひ、中段は敵の水月部(ミゾオチ)をねらつて突き出した高さであります。

敵と相對した時には、間合の關係で必ずしも直突きが出来るとは限りません。敵と接近した時の變化突きは大別すると次の三種になります。

(ロ) 上げ突き

敵の攻撃を受けとめて其儘その手を握つて引き倒すやうにしながら、敵の額を下から上に突き上げる場合の突き方であります。

(ハ) 振り突き

拳を右又は左に振り廻はす様にして敵の顔面や脇腹をめぐって突くのであります。

(ニ) 輪突き

自分の突き出した拳を敵に受けられた時にその位置からくるつと拳を轉化させて輪をえがく様にして突き出します。

然し之等變化突きは抽象的にお話しただけではよく解りませんから、型

の講義の時に詳しく述べることに致しませう。

▲手の各部の鍛え方

手の各部のきたえ方については、左に簡単に説明致しますから、自分で實地に巻藁に向つて細かく研究して下さい。

(イ) 小拳頭

平拳は小拳頭で當てます。小拳頭は巻藁の正面に立つて、斜上(即ち頭の横から)巻藁に打ち下ろす様に當て、又大拳頭の突と同じ要領で突く。或は又斜横の位置に立つて小拳頭で打つ。

(ロ) 裏拳

裏拳は巻藁の正面に立ち、拳を顎下に構へてその位置から打ち當てます。又斜横の位置から打ち當てます。

(ハ) 拳槌、手刀、小手

右の各部は何れも巻藁の斜横から打

ち當てます。その時、手首を曲げずに眞直ぐにする様注意を要します。

(ニ) 弧拳

弧拳は巻藁の斜横から打當てます。手を引くときに、手首を甲の方へそらしながら引き、十分引ききつたところから再び巻藁に向つて弧拳が飛ぶ様に打ち當てます。

(ホ) 臂當

臂當には縦臂當と横臂當及び下げ臂當とがあり、縦横ともに前後の區別がありません。順に述べます。

前縦臂當は巻藁の正面に立つて下から上に即ち自分の拳を耳の側へ急にかつぎ上る様に持つて行き(拳の指側が耳の方へ向く)臂を縦に巻藁に當てます。無論此の時は腰をおとして四股になります。

後縦臂當は巻藁を一步後斜にして立ち、一旦正面から拳を耳の側まで持つ

て行き(甲は上向き)或は直突に突き出した位置から、丁度直突の拳の引き方の時と同じ様に臂をぐつと後へひききつた利那に下から上へあげる心持ちで巻藁に後臂を當てます。

前横臂當は甲を下にして、腰に構へた拳を前横に突き出す(甲を上にして)心持ちで、臂と拳とが水平に胸の前面に来る様に臂當をします。

後横臂當は、巻藁に對する位置をかへて、前横にあけたところから拳の甲を上にしたまゝで後横にあてます。

▲砂袋と其の用法

南京袋のやうなものに砂を入れてころがして置き、拳を以て上から突き、又は臂を上から下へ動かす下げ臂當を練習します。

▲蹴り方練習

蹴り方練習に巻藁を利用するには、巻藁の正面から足裏の上底で蹴ること斜横から足刀で蹴る練習をします。足刀蹴りは敵の膝關節を蹴るのが主目的ですから、上から斜下に足刀を降下ろす様な氣分で蹴方の練習を行います。

▲クバ笠蹴り

クバの葉で作つたクバ笠(沖繩で廣く常用されてゐる笠)のなるべくツバの廣いものをかぶり、自分の足で自分の笠のふちを蹴る練習をします。これは足を遠くから振りながら蹴らずに、立つて居るその儘の位置から足をあげる稽古です。此と同じ目的の蹴り方に壁に向つて立ち、なるべく壁との距離をせまくして足を高く蹴る練習をします。但し壁を蹴るのではありません。實際に敵と相對した時に、足を大きく振りながら蹴るときは敵に直ぐ悟ら

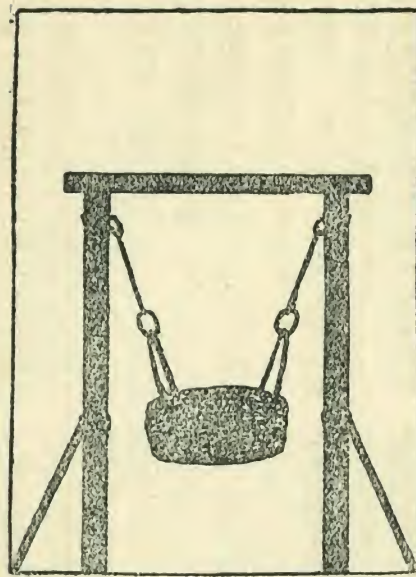
れて、反對に利用されるおそれがあるので、敵と接近した時にスキがあればその場から足を利用し得る様に、足の使ひ方をいろ／＼に慣らしておくのであります。クバ笠の代りにツバの廣い麥藁帽を利用して結構です。

▲空手の大家諸先生方のお話としては、實戰の場合には足は金的より高くを蹴ることは禁物とされて居る様であります。その理由は、足を高くあげるときは體勢が崩れ易く、且つ抑ひ止め、振り捨て等の技にかかり易く、危険が多いからであります。空手の實戰談にも足を高くあげたために敗れた話がよくあります。然し平常の練習に際しては、足の使用が自由に敏速に出来る様に鍛えておくことが肝要であります。なほ蹴り方に關する種々の注意すべき事項は、型の練習にはいつてから述べることにします。

第四二節 握力、腰力の鍛練法

▲握力や腰の強さ等は如何なる武術に於ても大事なことにされてゐますが、特に空手に於ては、握力や腰力等を増進するために、特殊の器具を用ひて鍛練します。次に各種器具とその用法についてお話し致します。

▲下げ巻藁(第三〇圖)



第三〇圖 下げ巻藁

下げ巻藁は、腰の力を強くするための補助運動具であります。南京袋に砂と銅屑とを半半に入れて重さ約十貫となし、藁の如く一丈位の處から自分の胸の高さに、軟繩のやうに吊り下げます。先づ砂袋を平手で押しやり、それがかへつて来る反動力を、腰を落して四股に立ち、掌又は前縦臂で受け止めます。一方の手は臂を後方へ突き出し、手で突き離す代りに足で蹴る練習を兼ねてやることも出来ます。

来たら立ち方をいろ／＼にかへて練習を行います。下げ巻藁を平手でぐわんと押し離すと、振子のやうに自分の方へ振り返へして来ます。その時に、さつとその上を飛び越えて反対側に下り立つと同時に再び下げ巻藁は自分を押し倒さうと振り返へして来ますから、敏速に立ち直つてそれを受け留めます。此の練習法は相當に稽古が出来てから行はないと、下げ巻藁のためにはじき倒されることがあります。

▲腰力養成法

下げ巻藁を建てることが出来ない場合にはこれに代るべき運動法を行います。此の運動法は下げ巻藁と併用することも出来るし、又道場内で幾組も同時に出来ますから、大いに練習して下さい。これには種々の運動法があります。

すが、次に倒木法と反轉法の二種類だけ挿繪を以て解説します。

▲倒木法

これは第三一圖(倒木法イ)の如く甲乙兩人向ひ合つて立ち、甲は直立不動の姿勢をとり、乙は浅き前屈姿勢(即ち前後の足の開きを狭くした前屈立)に立ち、兩手を開き拇指は第一節だけ曲げ自然の儘に掌の横側にくつつけておき、圖の如く構へます。(臂は腋から



第三一圖 倒木法(イ)

離さぬ様注意のこと)

次に甲は膝及び腰を曲げずに、恰も柱を倒すやうに乙に向つて倒れます。乙は腰くだけせぬ様にぐつと下腹に力を入れて兩手で甲の體重を受け支へます。此時乙は一旦受け支へた倒木の重量を玩味する様な心持ちで、出来るだけ深く上體を後方へそらし、後に静かに上體をおこしながら兩手を伸ばして倒木を真直ぐ立てなほします。甲は常に硬直したるが如く膝、腰、首を一直



第三二圖 倒木法(ロ)

線に伸ばしたきりにしておきます。第三三圖(倒木法ハ)は受け支へ、第三三

圖(倒木法ハ)は立て直してあります。此運動は甲乙相互に數回づつ倒れと支へになつて練習します。二人の間合が遠過ぎててもいけませんし、又乙の足の開きが大き過ぎて深い前屈になつては運動効果を非常に減殺します。故にこれは二人で立つてやりながら、適度の間合と足の開きを工夫して下さい。右の様にして腰の力が或程度に養成



第三三圖 倒木法(ハ)

されたら、甲は数間先から走つて来て前述の如く倒木を行ひますと、乙に對する力がずつと重くかかることになり、其方法も甲乙交互に行ひます。

▲反轉法

此の反轉法は前の倒木法の變化したものであります。倒木法に於ては倒れた方は積極的な運動効果をあげることは出来ませんが、反轉法に於ては甲乙共に積極的な運動効果をさめ、且つ直

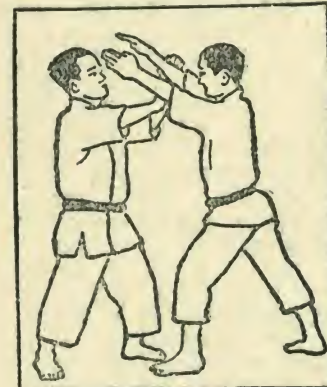
第三四圖 反轉法（イ）



接し空手の一技法として役立つものであります。

甲乙共に浅き前屈姿勢で向ひあつて立ちます。間合は甲が兩手を伸ばして乙の肩を押さへ得る程度の間合とします。甲が乙の肩を押して乙を倒さうとすると、乙は甲の兩手を反轉して其の體勢を崩さうとします。甲は體勢を崩されない様に腰の力を以て頑張り直ちに次の攻撃に移ります。右の様にして甲乙共にそれらの目的の運動効果を

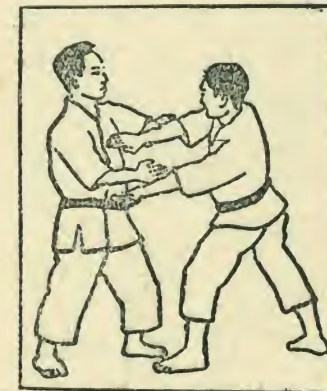
第三五圖 反轉法（ロ）



あけることが出来るところに此の反轉法の面白味があります。次に詳しく説明します。

前述の如き適宜の間合をとつて甲乙共に浅き前屈姿勢で相對し、甲は兩掌底を以て乙の肩を突く様にさつと押し、すると乙は甲の手が我が肩に觸れやうとする直前に於て、甲の小手を下より上に押しあげつつはね返へす。それには次の如く左右二つの場合があり

第三六圖 反轉法（ハ）



第一、右反轉
(イ) 甲の左手表小手に乙は右手刀を掛け(ロ) 甲の右手裏小手に乙は左掌底をあて、左右同時に下から斜右上に放りあげる様にさつと押し上げる。

第二、左反轉

(イ) 甲の右手表小手に乙は左手刀を掛け(ロ) 甲の左手裏小手に乙は右掌底をあて、左右同時に下から斜左上に放りあげる様にさつと押し上げる。此の右反轉、左反轉共に乙はなるべく甲の表裏の小手を深く、即ち肘近くを受けると、甲の體は崩れやすくなります。

又、甲は押し手にしつかり力を入れないと、いくら乙がはねかへしても手さきだけはねかへされるだけで、ちつとも身體にこたへてきません。それでは腰の力の養成にはなりませんから、押し手には腹からの力をこめて、勢よく

押しで行きます。その時に乙にはねかへされると、甲は重心の安定を失つてよろ／＼となりますから、それをぐつと下腹に力を入れて持ちこたへなければいけません。

此の反轉法は甲乙共に交互に練習すると、腰力養成と受方練習と二つの効果を納めることが出来ます。然し肩甲骨はどうかすると折れることがありますから、押し手になる人は肩に向つて真直ぐさつと押しで行きながらも最後の

第三七圖 反轉法（ニ）



一瞬で踏み止まるだけの心得が必要であり、受手の方は相手が自分を押し倒さうとしてゐるものだといふことを忘れずに、油斷なく氣を配り適確な反轉を行はなければいけません。

最初の間は、業の順序と要領をおぼえるまでは、ゆつくりやつて練習し、順序と要領がわかつたら真劍になつて練習を行います。

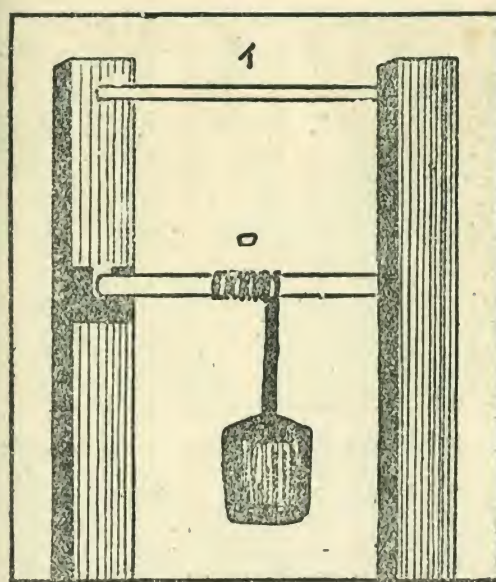
乙の方は甲の小手を斜上に押し上げないと、甲の手で自分の顔を打つことになり、其點も最初のうちに

よく要領を會得して下さい。反轉法は練習をやめにする時には、甲が兩手を押し来てきたときに、乙は第三七圖二つの如く左右の小手を以て内から外へかきわけける様な形に甲の兩手を受け止めて合圖をします。

▲横棒（第三八圖イ）

これは立木と立木、又は柱と柱との間に横に棒を結びつけて、金棒體操のやうに兩手で全身を吊り下げて種々の運動をなす、全身の筋力に効果あるものであるが、特に腕及び肩の筋力を増す運動であります。

▲巻揚（第三八圖ロ）



（ロ）げ巻揚と（イ）棒横 圖三八第

巻揚は握力の養成、手刀や臂の鍛練に用ふる運動具であります。二本の柱の間に取りはづしの出来る様に差しわたしたる直径一寸五分位の棒に、繩の一端を巻きつけ、他の一端に重石を結びつけておく。兩手を以て棒を握り静かに力を入れて棒を廻して繩を巻上げ、かくて十分巻きあげてしまつて手を離せば、重石の重量で棒はくるくると廻つて繩が伸びて行くわけであるが、手刀又は縦臂でバツと棒を押さへて廻轉をとめる。重量は軽いものから次第に重いものにして、徐々にきたえます。

▲掛手引（第三九圖）

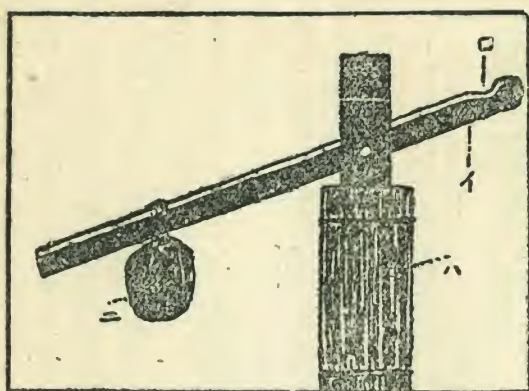
掛手引とは掛手引手臂常貫手の運動具の略稱であります。一本の柱の下部をしつかり地中に埋め、地上三尺五寸位までは籐又は細竹で大きく巻き、柱の上部（地上四尺）に穴を穿つて棒を差し通し心棒を以てとめ、棒の兩端が上下へ動き得るやうにしておく。斯くして圖の如き運動具が出来上ります。

これは掛手、引手、臂當、貫手を練習する運動具であります。

△此の運動具の用法は、第一に横腕のイの部分で右の表小手で横受する（甲は外向き、拳は握つてもよし、握つて居なくともよし）第二に横受した手を棒にくつつけた儘で手のひらをかへしてロの部を握つて下へ引く。（第四〇圖参照）棒の他の一端には砂袋（ニ）を吊り下げ、その大きさと位置とで適宜に重量を加減してロの部を握んで引き下

ける時に十分手こたへのあるやうにしておく。第三に前の引き手の動作と同じ時に足で竹束を蹴つて直ちに左臂の前方で竹束にぶつつけます。此の第一から第三までの動作は敵の攻撃を小手で横受すると同時にその手を掴んで

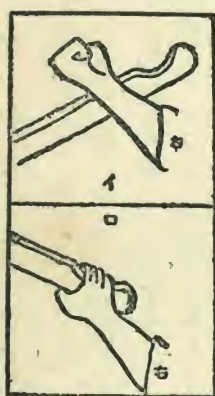
第三九圖 掛け手引き



敵を引き倒しながら膝關節を蹴つて脇腹へ臂當を入れる動作であります。掛手、引手、臂當は左右の手で交互に練習します。

▲掛け手（第四一圖参照）とは、敵味方が互に表小手を引掛けて（手首の指の下のとこを）丁度剣道で言へば太刀尖三寸を交へた構へと同じで、相手がどう變化するか知れないのです。沖繩では掛け試しと稱して、互に「引つ掛けて」即ち掛け手の構へに拳を交へてよく技を試したもので、ただ引つ掛けて見ただけで互に相手の腕前がわかるとされたものです。引つ掛

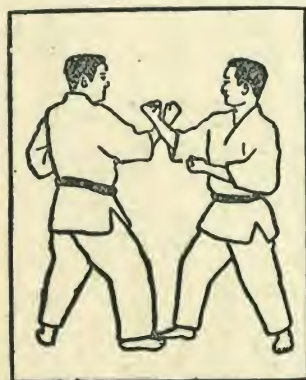
第四〇圖



けて見て互角だと思へば「行くぞ」とか「いゝか」とか聲をかけて技を争ひます。

▲此の運動具は横に出た腕木を敵の腕に見たてて掛手練習をするのですが、ただ腕を當てるだけでは物足りないから、ついでに小手の横受をして小手をきたえるのです。小手は腕木にバツと横受けでぶつけると最初は少々痛いけれども、我慢して徐々にきたえて行き

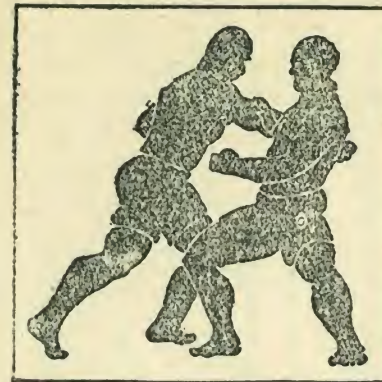
第四一圖 掛け試し



ますと、敵が突いてきたとき此の小手横受で敵の小手をばつとはじきかへせば、敵は第二の攻撃が出来ないほど痛みを與へられます。防禦即攻撃の空手の妙味です。

▲貫手の練習としては、四本の指を揃へて竹束(ハ)の中に突き入れ、そのまゝ竹を握んで引つ張り、後これをはなす。指頭及び握力の練習であります。

第四二圖

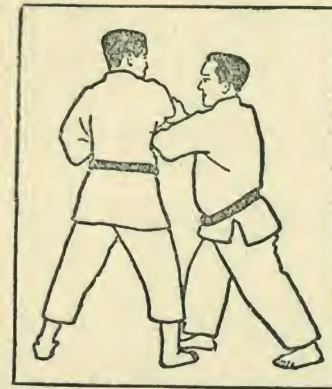


第四一圖掛試しの右側の人の左拳が右臂の近くまで出張つて居るのは、即時の變化に備へたもので、夫婦手ともいひ、陰陽の構へとも云ひます。

▲第四二圖は敵の攻撃を小手受して引き押へ左拳で(甲は下向)脇腹を突くところ。

▲第四三圖は敵の攻撃を防いで臂當を入れるところ、何れも掛手引の練習による鍛練の實戰的應用を示したもので

第四三圖 前横臂當



あります。

▲鐵下駄と石下駄(第四四圖イ、ロ)これは足の諸筋肉を發達させるためのもので、沖繩では首里那覇間一里の道を鐵下駄をはいて往復して鍛えた人もあります。稽古場では鐵下駄(イ)や石下駄(ロ)をはき薙が大形の鏡形を兩手にさげて、三戰式の足取りで靜かに場内を歩き廻つて鍛練します。

▲鏡形石(第四四圖ハ)石又は鐵で圖のやうに作る。(ハサーシとは鏡前の意)心棒のところを握つて胴部を甲の上へ廻して持ち(但し甲にのせるのではない)腕を上下左右に屈伸して運動を行います。第四五圖ロは即ち鏡石を用ひる運動です。

▲据石(第四四圖ニ)圓壘形の石に一尺五寸位の木の柄をつけたもので、重量は一貫目内外、重

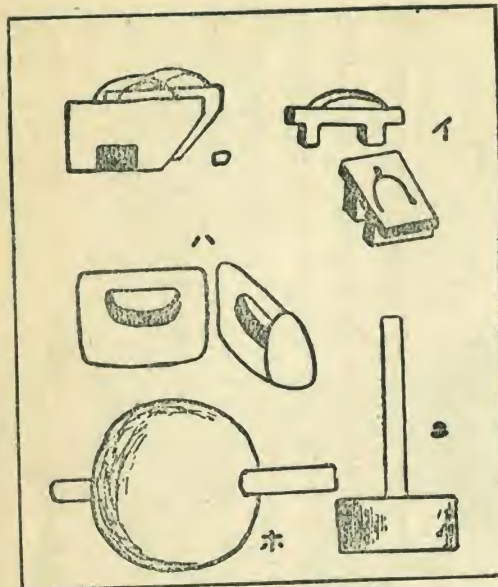
過ぎない方がよろしい。(チーシーとは婦人が機織の糸を巻く棒を握えるために竹筒を差し込んだ石のことで、形が似てゐるところから同名を用ふ)

据石の用法は柄の先端を握り四股に立ち、(1)臂を上にあげ石を下にして肩の周圍を數回まはし、(2)後から前へ起して石を上にして立てること

第四五圖イの如し。手は肩の高さより少しく下げ眞直ぐ前方へ伸ばす。此の前後運動數回、(3)石を上にして手を肩の高さに前方へ伸ばしたまゝで、石を靜かに左右へ倒したり起したりする。此運動數回、(4)石を上にして立たまゝ腕を側方へ屈伸すること數回、(5)手を前方へ伸ばし肘を僅かに曲

ながら正面へ起こし立てること數回、(7)兩手にて柄の先端を握り、石を上より下へ弧線を描く様に(又その反對に下より上に)外側へ起したり倒したりすること數回、(8)前と同じことを内側へ行ふ。即ち石が我が頸胸の近くを上下に起倒する運動を行ふこと數回。

以上八種の運動を左右兩手で交互に適當量だけ行ひます。



圖四四第上
圖五四第下



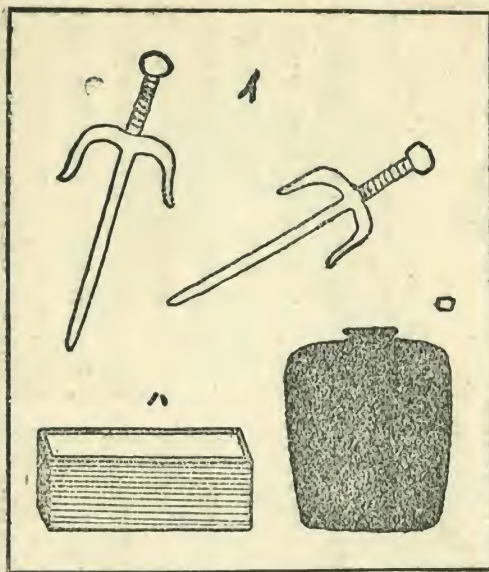
ける程度に動かして、石を外側斜横下から廻はしながら正面へ起こし立てること數回、(6)前と同じことを内側斜横下から廻はし

▲力石(第四四圖ホ)柄を左右の手で握り上下に挿し上げて運動を行います。力石は柄のないものでもよいが柄があると握力の練習に

もなります。

▲釵(第四五圖イ)

釵は獨立した一種の武器(鐵又は眞鍮製)であるが、その振り方練習が手首の力を養成するに効果があるので、空手の補助運動具としても愛用されて居ます。持ち方と振り方を説明します



圖六四第上
圖七四第下



(一) 拇指を翼の下からかけ、人差し指は柄にかけて眞直ぐ柄頭の下へ伸ばし、中高指薬指小指の三指を以て他方の翼を上からおさへれば、棒の方は自然に臂の方へ伸びます(棒は臂と同じ長さが定寸)これが持ち方です。之を振る時は、拇指をかけて居る翼を拇指のマタにはさみ他の四本の指を揃へて

マタの間に翼をはさみ、同時に四本の指を伸ばして棒を内側へ投げ納める様に振り、人差し指は柄頭下へ伸ばし、三指は前通り翼を上からおさへます。要するに釵の振り方は、一本の翼を拇指のマタにはさんで前後へ振り伸ばした振り納めたりするもので、之を極めて迅速に振れる様に稽古します。振る時に自分の顔を打たない様に注意を要します。

▲壘(第四六圖ロ)

壘は大小幾通りもありますが、口が圓の様な形のものでなければいけません、壘の持ち方は先づ拇指を掌の内部

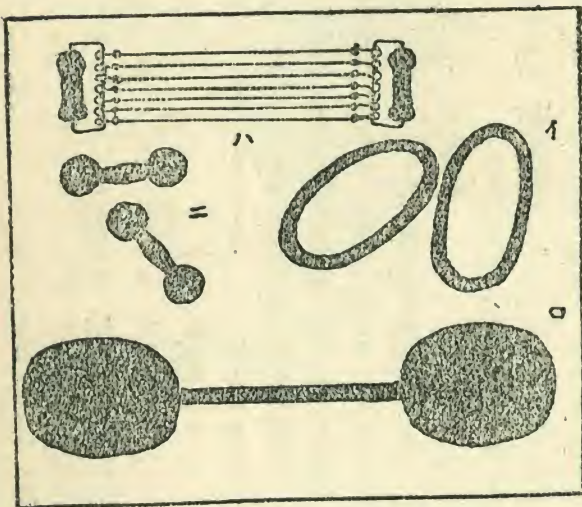
へ二段に折り曲げ、其の第一節の側面と他の四指の各第一節の腹面とで壘の首を握みます。此の握み方は拇指の腹面を使はないので、所謂鷲掴みとは異つて居ます。

箱に砂を入れて指頭を以て突いて之をきたえます。砂できたえたら、砂の代りに豆を入れて突きます。然し五本の指頭をそろへて巻葉をたたいても指頭を或程度にきたえる事は出来ます。

第四八圖

壘は最初は何も入れず空のまま、兩手に下けて三戰式足取り(足を床につけたまゝで靜かに内から外へ半圓をえがきながら前進。立ち方説明参照)で前進します。持ち方の要領がわかつて來たら、砂を少量づつ入れ、慣れるに従つて砂の量を多くします。若し砂を満たして尙十分でなければ、砂の代りに礫又は鉛を入れて重くします。これは腰の力と肩の力並に握力をきたえる運動であります。

▲砂箱(第四六圖ハ)



鐵輪(第四八圖イ)
直徑一寸乃至一寸五分位の鐵棒を以て、長徑一尺五寸位の楕圓形に作つた輪で、握力及び腕の力をきたえるものであります。

▲球棒(第四八圖ロ)

直徑一寸五分位で長さ三尺五寸の鐵棒の兩端に石又はコンクリートで堅めた球をぬけない様に取り付けたもので、重量は十貫から二十貫位までの間で適宜に作り、兩手で押し上げて運動を行います。或は、仰臥して球棒の押しあげを行います。

▲エキスパンダー及び鐵啞鈴

鐵で作つた二個の握りに麻繩を張り左右の兩手で引張る道具が握力増進用



圖九四第

それを両手で握つて、靜かに全身を上下する運動を行います。

▲繩高跳 横に繩を張り二

三間先から走つて來て繩を跳び越す。走る距離をちぢめ、繩の高さを次第に高くし、最後には走らずに其の場でなるべく高く跳び越す練習をします。

▲繩振跳

繩の兩端を握り、自ら振りながら跳躍運動を行います。此の繩振跳は普通、に云ふ繩飛と同じことですが、其の效果は心臟を丈夫にし、足の筋肉を發達させ、身體の動きを輕快にする等頗る效果の多い運動であります。繩飛に於ては上足底に全身の體重をかけて跳躍しますから、蹴足としての練習をも兼ねて居ることになります。大いに練習

をお奨めします。

▲平手押

立木又は柱、或は石垣、壁等に向つて(イ)兩手を以て平手で押し(ロ)兩手を上下にして體を側方に曲げて平手押しを行います。無論之は押す力を養成するのでありますが特殊の器具はありません。

▲走り方

走り方の練習は長距離でなくて短距離を敏速に走る練習をします。又走り方の一種として土手の傾斜面を走る練習をなし、漸次に急勾配の土手の傾斜面にて練習を行います。

第四三節 其他の補助的鍛練法

と一般的注意事項

▲下げ繩

高い木の枝から太い繩を吊り下げ、

均等に發達し、内臟諸機關もよく調整がとれた發達をなして、理想的運動効果を納めることが出来るのであります。特に注意すべきことは、決して急速に無理をせず、徐々に鍛練することが肝要であります。

いのであります。重量の大きいものを備へ付けて見ても、無理な運動になつたり、運動がおつくうになつたりしては何にもなりません。錠形石、据石、エキスパンダー、鐵亞鈴等を扱ふ際には、運動は敏捷にせずなるべく靜かにゆつくり行ひます。

▲補助運動具はなるべく手近な所に置き、特に運動の時間を設けずとも絶えずちよいと簡單に扱ふ方が効果的であります。運動具が手もとにない時には、運動具を扱つて居る氣分と要領で力を入れて空に行ひます。これも頗る效果があります。

▲要するに各種の運動具を用ひて(持たない時にもその同じ要領で)身體各部の筋骨を徐々にきたえあげて行くので、如何にも合理的な科學的鍛練法であります。故に此の補助運動と型や組手の練習とを併せ行ふ時には、全身が

第五講 平安二段の型の講義

第十三章

平安二段の型の手数

第四節 平安二段の型の概観

▲平安の型

平安はビンアンと読みます。近來へイアンと読む人もありますが、差支へありません。

平安の型は糸洲先生が、古來の種々の型の粹を取り、自己の研究を附加して、新たに作られた型であります。現在一部に行はれて居る平安の型は本講義録に出て来る型とは、多分に相違點があります。それは傳へる間に變化したものと思はれます。然し本講義録に掲載する平安の型は全部糸洲先生の

高弟摩文仁賢和先生が糸洲先生直傳によつて其の儘保存して居られる型であります。創作者糸洲先生の趣意は一舉手一投足の間にも包含されて居りますから、そのつもりで研究して下さい。平安は一段から五段まであります。稽古の順序は一段から五段まで進んでもよいわけだし、むかしは然うしたものですが、此頃では二段を最初にやり次に三段をやつて、それから一段にもどり、その後四段、五段といふ順に教授するのが普通の順序になつてゐます。その理由は二段三段が比較的やさしくて型がおぼえいいからであります。

本講義録に於ても、この順序に従つて、平安の講義は、二段三段一段四段五段といふ順で、講義を進めて行かうと思ひます。

▲概説

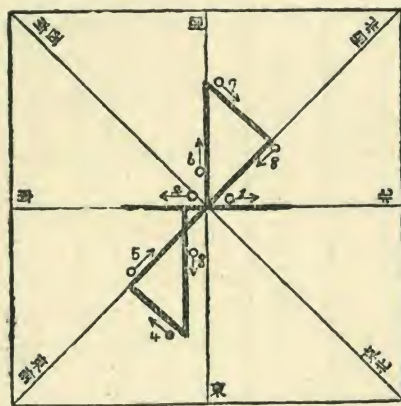
平安二段の型の稽古をはじめる前に一應其内容を概説しておきます。平安二段の型の内容を分解して見ますと、次の五種類の働きと四種類の足の働きとから出来てゐます。

手——中段直突、上段揚受、中段打落、下段拂受、下段手刀受。
足——レの字立、前屈立、猫足立、四股立。

右の要素から見ても、平安二段の内容は攻撃としては直突きの一種があるだけで、防禦は上段揚受、中段打落、下段拂受、下段手刀受の四種類になつて居りますが、別項でもお話しした通

持ちで、防禦が單なる防禦でなく即攻撃であるといふ氣分を持つて、力の入れ抜きをよく研究して下さい。

第五〇圖 平安二段の型の演武線



▲演武線

平安二段の型は全部で二十一動作から成り演武時間は約一分間あります。演武線は挿繪第五〇圖の如く、大體八つの方向線をえがきます。行動の順に従つて演武方向線を並べて見ますと

次の通りになります。

- 一、北方線
- 二、南方線
- 三、東方線
- 四、西南線
- 五、西北線
- 六、西方線
- 七、東北線
- 八、東南線

▲右の方向線の名は、何時でも演武者自身の其の時の進行の方向を指すものであります。一動作毎に詳しく足取圖をつけておきますから、それについて詳細は研究して下さい。足取圖は移動撮影式に詳しく足の位置を寫生しておきますから、動作圖及び演武線とも照りあはせれば誰にでもよく解るだらうと思ひます。

東西南北の方向は實際の東西南北とは何の關係もなく、演武者自身が最初に向つて立つ方向を東と假定して東西南北を定めるのですから其點を誤解のない様に心得ておいて下さい。

り、空手に於ては形は防禦でも、自分に實力がしつかりして居れば、それが攻撃と同様の効果があるものであります。例へば此の二段の型にある中段打落の場合に、防禦者の實力がしつかりして居れば、攻撃者の突いて来る腕をグワンと打落しただけで、攻撃者は二度と攻撃出来ないほどの痛手を受けます。攻撃者の蹴つて来る足を下段受又は下段手刀受でグワンとやられるとそれだけで敵は二度と足を使ふことが出来ず、或は立つて居ることさへ出来なくなりま

なくります。

▲斯くの如く防禦力が強ければ防禦即攻撃といふ結果になりますから、此の平安二段の型は、形の上から見れば攻撃一防禦四ですが、實際の効果から見れば全部攻撃と同等の効果を奏することになるのであります。故にすべて空手の型を稽古するときには常にその心

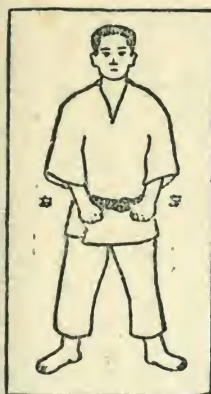
第四五節 平安二段の型の手数

次に平安二段の型の手数を圖によつて説明致します。

▲構へ方（第五一圖）

（イ）足は外八字立に開き兩膝伸ばす
（ロ）手は左右共に堅く拳を握り兩腿の付け根のところへ甲を外向きにして構へ金的守護の姿勢をとる。（ハ）目は額をひきつけ遠山を望むが如く前方を見る。（ニ）體は真直にして胸をひらき肩をさげ臍下丹田に力を取る。

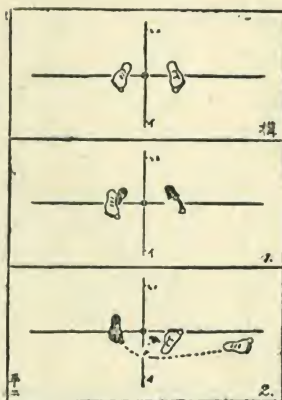
第五一圖 平安二段構へ



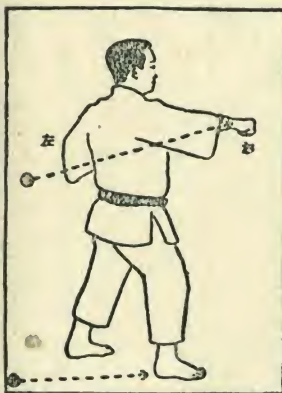
▲第一動作（第五三圖）

主眼點、北方へ左拳槌の打落し。
説明、（イ）體は正面即ち東方に向きたる儘で頭だけ左に向け北方の敵に

第五二圖（第二動作までの足取り）



第五三圖 平安二段第一動作



注目する。（ロ）右足はもとの位置にその儘、左足は爪先を北方へ向けて猫足となる。（ハ）右拳は、ぐつと肘を後にひき甲を下にして右腰に構へ、左拳は水月前面を通り圓をえがく心持ちで左側から来る敵拳を拳槌を以て強く打落す（甲は後向き）。以上の動作を同時に行ふ。

▲第二動作（第五四圖）

主眼點、北方へ右拳追撃
説明、（イ）北方注目、右拳を北方

第五四圖 平安二段第二動作



（中段真突、甲は上向）。左拳は左腰へ引き甲を下にして構へる。（ロ）左足其儘踵を下し右足北方へ一歩前進。以上の手足の動作を同時に行ふ。

▲第三動作（第五五圖）

主眼點、南方へ右拳下段拂
説明、（イ）左足（上足底）を軸として右足を南方へ一歩移し前屈となる（ロ）同時に右拳を以て敵の蹴つて来る足を下段拂受ける、甲は上。（ハ）左拳左腰の構への儘。（ニ）目は下を

第五五圖 平安二段第三動作

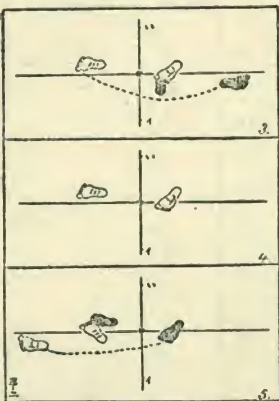


見ず敵の顔面注視。以上一舉動。

▲第四動作（第五七圖）

主眼點、右膝を伸ばし右拳槌打落し。

第五六圖（第五動作までの足取り）



第五七圖 平安二段第四動作

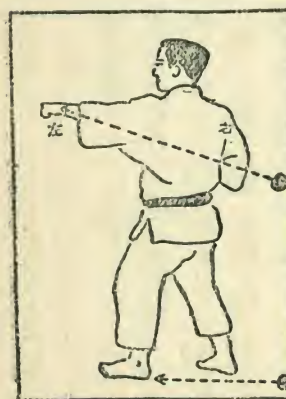


説明、（イ）南方注目。（ロ）兩足その儘の位置にて右膝を伸ばしながら右拳は肘を少し曲げ腕を上にかして圖の如く拳槌の打落をなす、甲は後向（ハ）左拳は左腰に其儘。以上一舉動に行ふ。打落の動作は敏速になす。

▲第五動作（第五八圖）

主眼點、南方へ左拳追撃。
説明、（イ）南方注目。（ロ）右足その儘の位置、右拳を右腰にひき（甲下向）ながら、左足を南方へ一歩踏み

第五八圖 平安二段第五動作



出し、同時に左拳を中段直突きする。
甲は上向き。以上一舉動に行ふ。

▲第六動作 (第五九圖)

主眼點、東方へ左拳下段拂。

説明、(イ) 右拳其儘 (ロ) 右足を軸 (上足底) として左足を東方へ一歩移し (前屈となる) 同時に左拳を以て敵の蹴つて来る足を下段拂受けする。甲は上向き。(ハ) 東方注目。以上を一舉動に行ふ。

▲第七動作 (第六一圖)

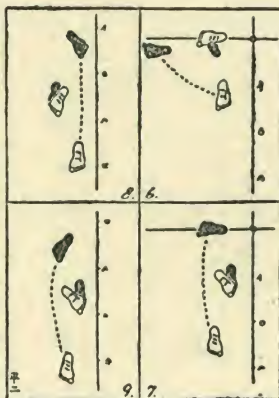
主眼點、東方へ右拳上段揚受

第五九圖 平安二段第六動作



説明、(イ) 東方注目、(ロ) 左足を其儘、左拳を左腰に引き (甲は下向き) ながら、右足を一步前へ進み出ると同時に右腕を下より斜上に額の前面へ押し上げる。甲は後向き。これは敵が我が顔面を突いて来るのを下からはねあげるの

第六〇圖 (第九動作までの足取り)



第六一・六三圖 平安二段第七・九動作



であるから、その心持で行ふ。

▲第八動作 (第六二圖)

主眼點、東方へ左拳上段揚受

説明、(イ) 東方注目、(ロ) 右足を其儘、右拳を右腰に引き (甲は下向き) ながら、左足を一步前進すると同時に左腕を下から斜上に額の前面へ押し上げる。甲は後向き。目的は前と同じ。

▲第九動作 (第六三圖)

主眼點、東方へ右拳上段揚受

説明、東方へ右足一步前進、右拳上

第六二圖 平安二段第八動作



段揚受、左拳左腰、すべて第七動作と同じ。

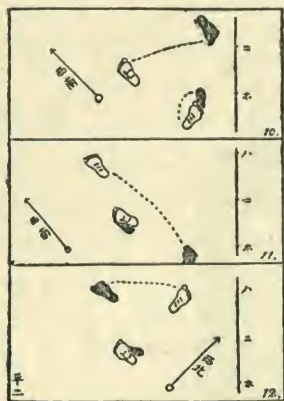
以上を一舉動に行ふ。

▲第一動作 (第六六圖)

主眼點、西南へ右拳追撃

説明、(イ) 西南方へ注目、(ロ) 左足を其儘の位置にて、左足を一步西

第六五圖 (第一二動作までの足取り)



南方へ前進する。(ハ) 左拳を左腰へ引く (甲は下向き) と同時に、右拳を中段直突きする。(甲は上向き) 以上を一舉動に行ふ。

▲第二動作 (第六七圖)

主眼點、西北へ右拳下段拂受

説明、(イ) 左足を軸 (上足底) として右足を西北へ一歩移して前屈となる。(ロ) 右拳を以て敵の蹴つて来る足を下段拂ひする、甲は上向き。(ハ) 左拳は其儘左腰に構へておく。(ニ) 西北方注目。

以上を一舉動に行ふ。

第六七圖 平安二段第二動作



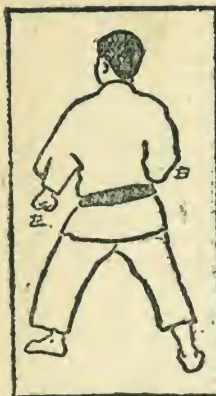
注意、第七、八、九の三動作は上段揚受の繰返へし。足は兩膝共に伸ばす

▲第一〇動作 (第六四圖)

主眼點、西南へ左拳下段拂

説明、(イ) 右足を軸 (上足底) として左廻りし、西南へ左足を移して前屈となる。(ロ) 左拳を以て敵の蹴つて来る足を下段拂ひする。甲は上向き。(ハ) 右拳は右腰へひく、甲は下向き。(ニ) 西南へ注目。

第六四圖 平安二段第一〇動作



注意 一、中段直突の時に體が前に傾倒らぬ様に氣を付けること。二、下段拂受の時は前屈の腿と下段拂の腕とは並行になる程度。三、下段拂受の時に目は下を見ず眞直ぐ敵の顔面を見る事

▲第一三動作 (第六八圖)

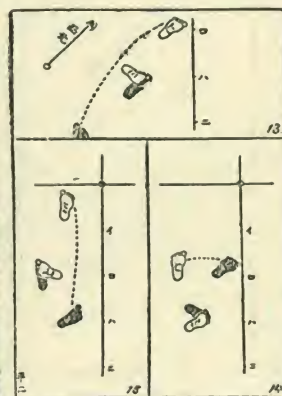
主眼點 西北へ左拳追撃
說明 (イ) 西北方注目。(ロ) 右足を其儘の位置におき、左足を西北方へ一步前進する。(ハ) 右拳を右腰にひく(甲は下向)と同時に、左拳を中段直突する、甲は上向。
以上を一舉動に行ふ。

第六八圖 平安二段第一三動作

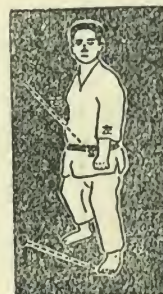


▲第一四動作 (第七〇圖)

主眼點 西方へ左拳下段拂受
說明 (イ) 右足を軸(上足底)と



平安圖〇七第七段二見りよ方東は下形るた



▲第一五動作 (第七一圖)

主眼點 西方へ右拳中段直突
說明 (イ) 西方注目。(ロ) 左足を其儘の位置で膝を伸ばす、(ハ) 右足を一步前進すると同時に右拳中段直突



平安圖三七・一七第七段二見りよ方東は下形るた

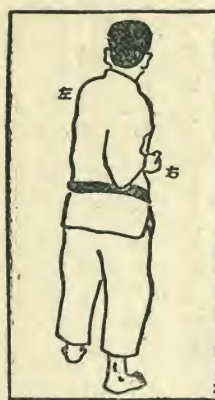
する、甲は上向。(ニ) 左拳を腰をひく、甲は下向。

以上を一舉動に行ふ。

▲第一六動作 (第七二圖)

主眼點 西方へ左拳中段直突
說明 (イ) 西方注目。(ロ) 右足を其儘で左足を一步前進すると同時に左拳中段直突する、甲は上向。(ハ) 右拳を腰へひく、甲は下向。

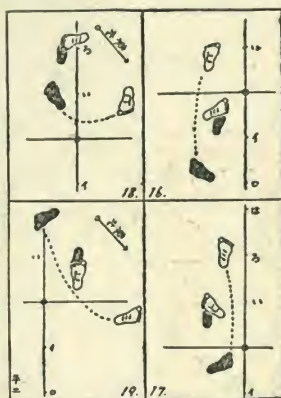
平安圖二七第七段二見りよ方東は下形るた



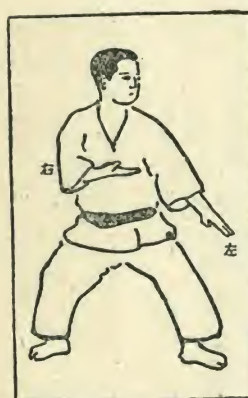
以上を一舉動に行ふ。

▲第一七動作 (第七三圖即前頁下段)

主眼點 西方へ右拳中段直突
說明 右足一步前進、右拳中段直突



第七四圖 平安二段第一八動作



すべて第十五動作と同じ

▲第一八動作 (第七五圖)

主眼點 東北方へ下段左手刀受
說明 (イ) 右足を軸(上足底)として左廻りし、左足を東北方へ一步移して四股立となる。體は上體を東北方へねぢむけるのではなく頭だけ東北方へ向け(即ち左半身の構へて其の方を注目す。(ロ) 左手刀を以て、敵の蹴つて来る足首を打つ心持ちで下段へ打ち伸ばす、甲は上向。(ハ) 右手刀は水月の高さに、甲を下向きにして構へる。以上一舉動。

第七六圖 平安二段第一九動作



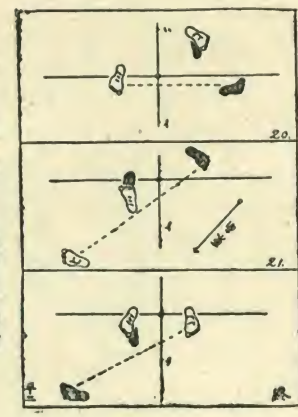
▲第一九動作 (第七六圖)
主眼點 東北方へ下段右手刀受
說明 左足を軸として右足を東北方へ一步前進して四股となり、右手を以て下段受、左手刀を水月に構へる。

▲第二〇動作 (第七七圖)
主眼點 東南方へ下段右手刀受
說明 (イ) 左足を軸として右足を東南方へ一步移し四股となり、右手刀(甲は上向)で下段受をなす。(ロ) 左手刀は甲を下向にして水月に構へる

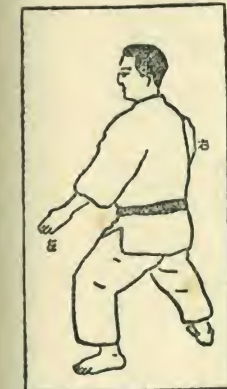


(ハ) 上體は東南方へ向けず、頭だけその方向へ向けて、目を敵に注ぐ。(右半身の構へ) 以上を一舉動に行ふ。

▲第二一動作 (第七九圖)
主眼點 東南方へ下段左手刀受
第七八圖 (終演までの足取り)

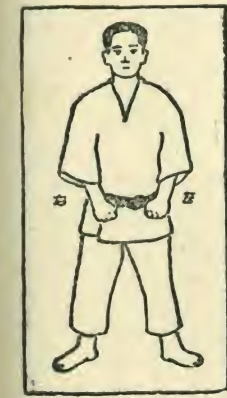


第七九圖 平安二段第二動作



說明 (イ) 右足を軸として左足を一步東南へ前進し四股となる。(ロ) 上體を東南方へ向けず、頭だけその方向へ向けて、目を敵に注ぐ。(ハ) 左手刀下段受、甲は上向。(ニ) 右手刀は水月部の構へ、甲は下向。以上を一舉動に行ふ。

▲演武終り (第七九圖)
主眼點 最初の姿勢に還へる。
說明 第二一動作を以て平安二段の型の動作は終了したことになるので、次の通りに演武を終了する。
(イ) 右足はその儘、左足を北方線上



第七九圖 平安二段終演

へ引いて八字立となる。(ロ) 兩手は拳を握りながら、水月の兩側を、甲を外向きにして靜かに下方へおろし、兩腿のつけ根のところへ構へる。以上イロを同時に靜かに行ふ。目は遠山を望むが如く東方を眞直に見る。靜かに一呼吸して後一禮して退く。

第四六節 演武上の注意事項

平安二段の型の演武上の注意すべき事項について次にお話致します。

▲眼の配りの事
すべて武術に於ては一眼二足三膽四力と云ふ位で、眼の配りについては絶えず注意を與へ最も大事なことでして居るのであります。型を演武する際にも常に敵と相對して居る心持にて、敵の眼の色に注視を怠らぬ様にして居なけ

ればなりません。「目は心の窓」といつて、行爲に現はれる一瞬間に必ず目に其の心が現はれるものですから、敵の目を見てその心を察する様にしなければなりません。型の演武の時に下段を拂受したからとて下段の方へ眼を配つて居たら、直ちに上段にスキが生じて來ます。故に眼の配りは何時でも敵の眼と相對して居る心持ちで、敵をにらみ殺す意氣を持つてかかる様に心掛けて練習します。

▲最初と最後の構へのところで「目は遠山を望むが如く眞直ぐに見る」とありますが、これは非常に重大な意義のあることであります。單に敵の目に注意すると云つたからとて、敵の目そのものに我が心が留まつてしまつて其の他は少しも見えない様では、相手が非常に優れた相手である場合には往々にして思はぬ不覺をとることがあります

殊に目と目との氣合の掛引になると餘程しつかりして居なければ、にらみすくめられてしまひます。さうなると敵の目にいよいよ「我が心を吸ひ付けられてしまひおちけを生じて、我が手足はすくんでしまつて、敵の自由な働きに應ずる事が出來なくなります。これは即ち敵の目に我が心が留まることから生ずる難であります。

「目は遠山を望むが如く眞直ぐに見る」とは、即ち敵の目を見ながら然も敵の目に我が心を吸付けられず、敵の手足の働きをも一望のもとに監視するといふ、眼の配りの極意を示したものであります。これは然し初歩の人には出來るものではありませんが、空手の型の始めと終りにある眼の配りが此の武道極意の眼の配りであることをよく承知して居て練習すれば、何時の間にかそれだけのことを實地に會得し得る

の位置まで動せば、形も整ひ力もはいる目的にかなふ動作となるのであります。そのつもりで練習をして下さい。

▲左右半身の構への事

一般に武術に於て半身といふ語はよく使ひますが、第十八動作以下の四つの動作は即ち此の半身の構へになつて居ります。半身とは全身をその方向へ向けず半身だけ向けることであります。第十八動作は東北方へ左半身四股立に構へて左手刀の下段拂受

第十四章

型の分解説明と研究法

第四七節 平安二段の型の分解

各動作の主眼點

◇第十九動作は同じく東北方へ右半身四股立に構へて左手刀の下段拂受
◇第二十動作は東南方へ右半身四股立に構へて右手刀の下段拂受
◇第二十一動作は同じく東南方へ左半身四股立に構へて左手刀の下段拂受
以上四つの動作ともに半身の構へになつて居ますから其點を注意して練習して下さい。
半身の構へは敵の攻撃面積を狭くして我が身を守護するに都合の好い構へであります。

平安二段の型にある攻防の技法を分解的に説明致します。先づ各動作の主眼點を動作順に調べて見ませう。

- 一、打落し（左拳）
- 二、真突（右拳）
- 三、下段拂（右拳）
- 四、打落し（右拳）
- 五、直突（左拳）
- 六、下段拂（左拳）
- 七、上段揚受（右拳）
- 八、上段揚受（左拳）
- 九、上段揚受（右拳）
- 一〇、下段拂（左拳）
- 一一、直突（右拳）
- 一二、下段拂（右拳）
- 一三、直突（左拳）
- 一四、下段拂（左拳）
- 一五、直突（右拳）
- 一六、直突（左拳）
- 一七、直突（右拳）
- 一八、下段拂（左手刀）
- 一九、下段拂（右手刀）
- 二〇、下段拂（右手刀）

二一、下段拂（左手刀）
右の通りになつてゐますが、更にこれを種類別に見ますと

打落し（右一、左一）
直突（右四、左三）
下段拂受（右二、左三）
上段揚受（右二、左一）
下段手刀受（右二、左二）
以上の五種類になります。此の五種類の技法が如何なる武術的意義を持つものか説明致します。

ついで特に説明を致しておきます。

空手の型には前後左右各種の方向への動作が含まれて居ることは、此の平安二段の型の演武線を見てもわかりますが、各動作の意味を解釋する場合に、その動作の方向にとらはれてはいけません。

例へば左に向つた動作は必ず左側から敵の攻撃があつたものと、方向にとらはれて考へてはいけません。これは二通りに解し得るものであります。

（イ）左からの敵の攻撃を防禦する。
（ロ）正面からの敵の攻撃を、自分の體をかはし左半身に開いて防禦する。

右の二通りに解釋する事が出来ます。さて此の二種の解釋は何れでも良さうに見えますが、然し動作の方向にとらはれて（イ）の解釋にとどめて居ると、型の意味が狭くなり、従つて活用自在なるべき型の内容が頗る貧弱な

ものになつてしまふおそれがあるのであります。

實例によつて考へて見ますと、例へば平安の型は一段から五段まで全部が第一動作は左側面に向つて起り、次に同じ動作を右側面に於て繰り返へすことになつて居ます。さて方向にとらはれた（イ）の解釋をすると、敵は何時でも左側面から攻撃して來ることになり、その敵と闘つて居るうちに後の方から他の敵が攻撃して來るので、今度はそちらの方へ廻つて闘ふと云ふことになりませんが、是れは方向にとらはれたために起る無理な解釋と云はなければなりません。

（ロ）の解釋で考へて見ると、平安一段から五段までの最初の動作は、何れも正面からの敵の攻撃を自分の體をかはすことによつて最も効果的な防禦姿勢となり得るものであつて、左にも

右にも同じやうに體をかはし得るもの
だぞ、と云ふことを訓へるものと解す
るのであります。

故に本講義録に於ては、必ずしも動
作の方向線に執着せず、右の(イ)(ロ)
二種の解釋を併用して、型の持つ意義
を最も正しく解し、活用自在たらしむ
るやうにしたいと思います。

さて、以上のことをよくのみ込んで
頂き、これから平安二段の型に含まれ
て居る五種類の動作の意味を解釋する
ことに致しませう。

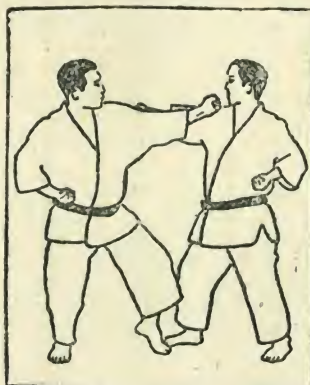
▲打落と直突

甲(第一、第二の動作)

乙(第四、第五の動作)

平安二段の型で打落しと直突きの連
結して居るところは右の通り二個所あ
ります。それぞれの場合について説明
します。

◇甲の場合。敵が我が水月部をめがけ
て右拳を以て攻撃して来る場合に、我
は右足を一步後方に引き、體を落して
猫足立に變じ、我が左拳を以て敵の
右拳を打ち落す氣持にて受け止め(第
八〇圖 左拳内打落)



八〇圖参照)同時に我が左拳をひら
いて敵の右腕を押しさへ、體を眞直ぐに踏
み立ちながら我が右拳を以て敵の水月
部に直突きする。

◇乙の場合。前と同じく敵が我が水月
部を目掛けて右拳を以て攻撃して来る

場合に、甲のときとは反對に我は左足
を一步後方に引きて猫足立となり、我
が右拳を以て敵の右拳を打ち落す氣
持にて受け止め、同時に我が右拳をひ
らき敵の右腕を押しさへ、體を眞直ぐに
踏立ちながら我が左拳を以て敵の右腕
下の急所に當てる(第八一圖参照)

甲乙共に打ち落しではあるが、甲の
場合は内側から打落すから之を内打落
と稱し、乙の場合は外側から打落すか
ら之を外打落と稱します。

第八一圖 右拳外打落と左拳追撃



するから之を外拂受と稱します。

右の例に於ては敵が右足を以て攻撃
して来たので内拂受は左拳、外拂受は
右拳で行つて居ますが、敵が反對に左
足を以て攻撃して来る場合は受ける方
も右拳(右前屈)で内拂受けをなし、
左拳(左前屈)で外拂受けをなすこと
になります。

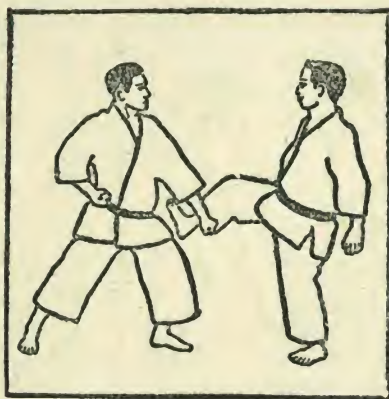
右の例に於ては敵が右拳を以て攻撃
して来たので内打落は左拳、外打落は
右拳で受け止めて居ますが、敵が反對
に左拳を以て攻撃して来る場合は、受
ける方も右拳(左足を引いて)で内打
落しをなし、左拳(右足を引いて)で
外打落しをなすことになります。これ
は實際に二人でやつて見ればよくわか
ります。

▲下段拂受と直突

甲(第十、第十一の動作)

乙(第十二、第十三の動作)

◇甲の場合。相對して居る敵が右足を
以て我が腹部に蹴つて来る場合に、我
は右足を一步引きながら左前屈となり
同時に我が左拳を以て敵の右足を内側
から下段拂受をなし(第八二圖参照)
敵のひるむところを我が右拳を以て敵



甲乙共に下段の拂受ではあるが、甲
の場合は内側から拂受するから之を内
拂受と稱し、乙の場合は外側から拂受

▲下段拂受と打落と直突

(第三、四、五動作)

第三、四、五の三動作を一連結とし
て意味を考へると、相對して居る敵が
右足で蹴つて来たので我は左足を一步
引きながら右前屈となり、我が右拳を
以て外拂受をなしたところが、敵もさ
るもの直ちに蹴つた右足を其儘踏み下
すと同時に、右拳を以て我が顔面に攻
撃して来た。そこで我は下段拂受した
儘の右拳を以て(右前屈姿勢の前屈を

伸ばして體勢を高くとりながら、敵の攻撃を打落で防禦し、同時に右拳を開いて敵の腕を押へながら直ちに我が左拳を以て敵の脇腹へ攻撃する——といふことになるのであります。

敵の左足左拳の攻撃ならば我も左前屈左拳下段拂受、左拳打落、右拳直突と云ふことになり前の場合と反對になります。

▲上段揚受

甲（第七、九の動作）

乙（第八の動作）

◇甲の場合。敵が右拳を以て我が顔面を攻撃して来る場合に、我は左足を一歩退きながら我が右腕を以て下より上に敵の臂關節部を強くはね上ぐる氣持にて上段揚受をなし（第八三圖参照）敵の體勢が崩れるところをすかさず我が左拳を以て敵の右腋下を突く。

◇乙の場合。敵が右拳を以て我が顔面を攻撃して来る場合に、我は前と反對に右足を一歩退きながら我が左腕を以て下より上に敵の臂關節部を強くはねあげ、同時に敵の水月部を我が右拳を以て突く。

第八三圖 右拳外上段揚受



て突く。

甲乙共に上段揚受ではあるが、甲の場合は敵の體の外側から押しのけることになるので之を外上段揚受と稱し、乙の場合は敵の體の内側から受け止めることになるので之を内上段揚受と稱する。

します。

前に述べた打落の外、下段拂受の内、何れも敵と自分との體の位置は右の通りになつて居りますからよく考へ合せて見て、内外の意味をはつきり記憶しておいて下さい。

上段揚受の右の例に於ては、敵が右拳を以て攻撃して來たので、右手で外上段揚受となり、左手で内上段揚受になつて居ますが、敵が反對に左拳を以て攻撃して來る時には、我は右足を引いて左拳で外上段揚受をなし、左足を引いて右拳で内上段揚受をなすことになり、これも實地に二人でやつて見て下さい。

▲下段手刀受

甲（第十八、第二十一の動作）

乙（第十九、第二十の動作）

◇甲の場合。相對して居る敵が右足を

以て我が腹面を蹴つて來る場合に、我は右足を一歩引いて四股立となり、同時に我が左手刀を以て下段に敵の右足を拂ひ受ける。

◇乙の場合。相對して居る敵が右足を以て我が腹面を蹴つて來る場合に、前とは反對に我は左足を一歩引いて四股立となり、同時に我が右手刀を以て下段に敵の右足を拂ひ受ける。

甲乙共に下段の手刀拂受ではあるが甲の場合は敵の體の内側から受けたので之を下段の内手刀受と稱し、乙の場合は敵の體の外側から押しのけられることになるので之を下段の外手刀受と稱します。

右の例に於ては敵が右足を以て攻撃して來る場合であるから内手刀受は左手刀で、外手刀受が右手刀になつて居ますが、敵が左足を以て攻撃する際には、左足引いて右手刀で内受けをなし

右足引いて左手刀で外受けすることになります。これも二人で立つてやつて見て下さい。

▲以上で平安二段の内容は一通り解説したことになりますが、なほ考へやうによつては、第六、第七の動作を連結させて考へることも出來ますが、此の場合はあらためて解かなくとも、今までの解釋を應用すればよく理解し得られますから、讀者自身に考へて見て下さい。

▲なほ同じ動作が連続して居る所があります。即ち第七、八、九の三動作が上段揚受の連続であり、第十五、十六、十七の三動作が直突きの連続であり、第十八、十九、二十、二十一の四動作が下段手刀受の連続であります。之は（イ）連続動作そのものの練習と考へることも出来るし、（ロ）一つの動作

をいろ／＼の形で練習するものと考へることも出來ます。何れかと言へば、（ロ）の解釋の方が妥當であります。然し（イ）の解釋も全然排斥すべきものではありません。

右の（イ）の解釋を下す場合に、直突の連続はどしどし踏み込んで突いて行くと考へてよいが、上段揚受の連続は型の表に現はれて居る通り進みながら上段受を連続すると解釋すると、敵は退きながら突いて居ることになり、變なことになりますから、此の際はどしどし型を考へて退きながら上段揚受を連続するものと解しなければいけません。下段手刀受も型では進むことになつて居るが、（イ）の解釋により連續動作そのものに意味を持たせやうとすれば、型の裏を考へて退きながら下段手刀受を連続するものと解しなければなりません。

第四八節 平安二段の 研究と習熟

▲研究と習熟の必要

何事でも其の道に於て上達しやうと思ふ人は、眞面目なる研究心と熱心なる練習とが伴はなければ、決して目的を達する事は出来ませんが、特に空手道に志す人はこの『研究と習熟』の五字を一日も忘れてはなりません。習熟とは練習熟達の意味であります。

如何に眞面目に研究していろ／＼の技法を知つて居ても、平常の練習が足りなければ、いざと云ふ咄嗟の場合に間に合ひません。又如何に平素練習に熱心でも、眞面目な研究的態度が缺けて居ると、教へられただけのこと以外に活用が出来ないことになり、思はぬ不覺をとるものであります。

故に本講義録に於ては、空手の型一

つづつの講義に必ず「研究と習熟」の項を設け、その型の研究法並に習熟法について述べることに致しました。

然し技法は無限でありますから、その悉くを書き盡くすことは到底出来るものではありません。ただ如何に研究し、如何にして習熟するか、の極く一端を書くに止め、あとは修業者自身の研究工夫と熱心とによつて上達する様に針路だけを示しておくことに致します。先づ最初に前に講義した平安二段の型をもう一度研究的に調べて見ませう。

▲研究法

平安二段の型は分解して調べて見た結果は前述の通り、直突、打落、上段揚受、下段揚受、下段手刀受の五種の技があります。なほこれをこまかく考へると、直突が左右二通り、その他は何れも内外がありそれを左右でやつ

て見ると一種の技が四通りになることになり、すなわち合せて見ると總計十八通りになります。

さて平安二段の内容は結局この十八通りの技法が含まれて居ることになります。此處まではただ表面からの調べ方に過ぎません。これ以上に研究を進めて行かなければ、所謂論語讀みの論語知らずで、眞に平安二段を我がものとしてしまつたとは云へません。

然らば、これ以上の研究とは、どうすればよろしいか、といひますと、即ち右の十八通りの技法が如何に變化するか、それを考へて行くことであります。ところで、此處で注意しなければならぬことは、變化を考へると云ひましても、我々はまだ空手については全然無知であつて、知つて居るのは僅かに今學んだばかりの平安二段の型一つだけであるわけですから、それ以外の

材料を持ち込んで来てはいけません。これから型の勉強が一つ一つ多くなつて行けば、それだけづつ知つて居る材料が多くなるわけですから、それをいろいろに結び合せて研究することになります。見に角ただ今は平安二段の型だけを材料にして研究して見ませう。

▲下段揚受

第一に考へなければならぬことは、此の二段の型に下段の拂が拳を握つて居る時と手刀の時とがあります。何れの場合でも敵が蹴つて来るのを拂受けるのでありますから、型そのものの表に現はれたところでは足を使つて蹴ると云ふところは一つもありませんが、拂受と云ふ點から考へて空手では足で蹴ることも一つの攻撃法だと云ふことがわかります。

ついでにこの拂受は敵の足の攻撃を

受け拂ふだけでなく、これを少し變化させると敵の足をとらへることが出来ます。

そこで、敵が足で攻撃した時にその足をとらへると同時に自分の方も足で

第八四圖 下段左手刀受の變化



逆襲して見たらと云ふ考へが起ります。これは平安二段の下段手刀受の變化であり、かなり効果的な技法であります。

即ち敵が右足で蹴つて来るときに、我は左足を一歩退きながら體勢を落し

て四股立となり、右手刀を以て外拂受けする氣持ちで敵の右足をとらへ、同時に我が左足で敵の金的を蹴ることが出来ます。(第八四圖参照)

敵が左足で蹴つて来る場合は、我は右足を一歩退き、左手で外拂受けの形に於て敵の足をとらへ、我が右足を以て敵の金的部に攻撃することになります。

それから今一つ下段手刀受の場合について別の變化を考へて見ませう。

敵が右足で蹴つて来る場合に、我は左足を引いて我が右手の掌で力一ぱいに敵の足首を打ちはたくと、敵の體はぐるつと廻つてしまふ。その時我は左足を一歩踏み出し左拳を以て敵の脊骨を突く。敵が左足で来た時は我は左手で外から拂つて右拳で突きます。

▲上段揚受

次に上段揚受について一つ考へて見

ませう。敵が右拳で我が顔面を突いて来た時に我は左足を引きながら右腕を以て下より上に敵の臂關節部を強くねあげ（即ち右手上段外受）ると同時に、そのまゝ我右拳の拳植を以て敵の右腋下を打撃する。敵が左拳で来る時は我も左上段外受けして其儘左拳植を以て敵の左腋下を攻撃する（拳植は打落しのところで用いた材料です）

▲上段揚受と下段拂

今度はちよつと趣をかへて、もう少し複雑なところを考へて見ませう。敵が右拳で我が顔面を攻撃して来た時に、我は例の通り左足を一歩引きながら右手上段外受をしたが、敵もさるもの直ちに左拳を以て我が右脇腹を攻撃して来た。此時我は上段に受けた右手を以て直ちに敵の左拳を下段に内拂受をなし同時にその儘右拳を以て敵の水月部に突撃します（此の時の下段拂

は體勢をその儘にして前屈にならず）右の様にしておぼえただけの材料を色々に変化させて考へて行くことが即ち研究であります。その技法が良いか或は拙劣であるかは、自分自身で研究が深まつて行くに従つて判斷が出来るやうになりますから、これで良いと満足してしまはずに、絶えず研究を續けて行かなければなりません。

▲習熟法

右の通り自分のおぼえただけの材料をいろいろに変化させて研究をするとは非常に重要なことではありませんがただそれだけでは決して上達するものではありません。研究すると同時に練習熟達することが絶對的に必要であります。

▲此處で前進後退の線形について簡單にお話しておきませう。揮翰（第八五

圖）に見る通り、（イ）前後直線或は左右直線（ロ）波形線の三通りになります。波形線は前進のとき又は後退のとき右斜或は左斜へ行動する時のことであります。各線上の●印は足の位置の移動を示したものです。

▲連續練習法

一、下段手刀受の連續練習

これは型にあつた通り四股立になり右下段手刀受けをなし、同じ方向に左足を一歩前進しながら左手刀受となり更に右足前進右手刀受をなし、又左と云ふ風にいくらでも續けて右左交互に

受けかえながら前進します。隅から隅まで前進して進めなくなつたら、今度は後へ退きながら左右交互に受けかへ

ます。これを前進後退くりかへし幾度も稽古するうちに、四股立と下段手刀受けによく習熟することが出来ます（直線進行、波形進行共に練習す）

二、下段拂の連續練習

これも型にある前屈下段拂（他の拳は腰に構へて左右交互に前進後退しながら連續的に稽古して、前屈下段拂に習熟します（直線進行並に波形線進行共に）

三、打落しの連續練習

型にある打落し姿勢（猫足）を左右交互に前進後退しながら連續的に稽古して打落の技法に習熟します（前後直線進行、左右直線上）

四、上段揚受の連續練習

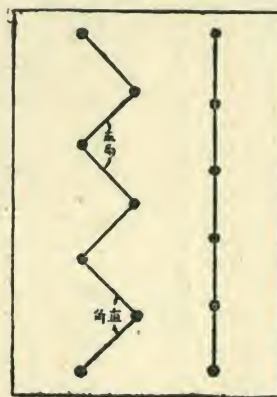
これも左右交互に連續的に前進後退

して上段揚受の技法に習熟します。

五、直突の連續練習

直突の連續練習を四通り行ひます。第一——前後直線上の前進で、右足と右拳、次には左足と右拳、これを連續して行ふ。

第八五圖 進退線



第二——前後直線上の前進で、右足と左拳、次に左足と左拳、これを連續して行ふ。

第三——波形線上の前進で、右足を踏み出すときには同時に其の方向（即ち踏み出した方向）へ右拳直突をなし、

左足を踏み出すときには左拳を左足を踏み出した方向へ直突する。これを連續的に行ふ。

第四——波形線上の前進で、右足を踏み出すと同時に其の方向（即ち右足を踏み出した方向）へ左拳を直突し、左足を踏み出した時は踏み出した方向へ、右拳を直突する。これを連續的に行ふ。

▲以上の連續練習はただ続けければ良いと云ふわけではなく、（イ）はじめのうちはゆつくりして技を確實に行ふこと（ロ）練習が積んで技が確になれば、その次には速度をはやくする稽古にうつります。このことはよくおぼえておいて下さい。不確實な技はいくら速くても役に立ちません。受け損じてしまいます。然しいくら確實な技でも速度がおそくては之また役に立ちません。敵の攻撃が當つてから受けることになつてしまいます。故に『確實に迅速に』

と云ふことは習熟の理想でありますから、其意味を忘れないで練習して下さい。前後直線、左右直線、波形線の何れに於ても迅速確實に習熟法を實行する時は「體の換し手の捌き」が知らず識らず我が血となり肉となり、自分自身のものとなりきつてしまふのであります。

▲連結動作練習

次に習熟法にもう一つ必要なことがあります。それは連結動作練習法といふことであります。連結練習は一つの技を續けて練習することですが、連結練習は二つ以上の技を結び合せて練習することであり、其の目的とするところは、體の換し及び手捌きを自由にすることであつて、型の演武に役立つのみならず、組手の基礎にもなるのであります。

連結練習及び連結動作練習法を毎日怠らず精進して行くうちには、知らぬ間に空手の技法がすっかり我が身につくやうになり、無意識にその技法が發動して咄嗟の危難を防止し得るようになるのであります。故に本講義録によつて研究する讀者は、空手の型を練習すると同時にその研究習熟法に従つて修業の大道を精進せらるる様希望いたします。

さて平安二段の型にある材料だけで連結動作を考案して練習する事にしませう。

一、直突と下段拂との連結練習
(イ) 右足を一步進みながら右拳を中段直突、(ロ) 突くと同時に突いた右拳を其儘下段拂ひに變じ、右足前屈となる。(ハ) 左足前進左拳直突、(ニ) 其儘で左拳下段拂左足前屈——前進しながら左右交互に行ふ。壁ぎはまで進

んだら後へ向き直つて前進する。又同じことを前屈を四股に換へて練習します。

二、直突と上段揚受との連結練習
(イ) 右足前進右拳中段直突、(ロ) 其の儘にて體勢を落して前屈となり同時に右拳を以て上段揚受、(ハ) 左足前進左拳直突、(ニ) ロの要領で左拳上段揚受——前進しつつ左右交互に行ひます。

三、上段揚受と下段拂との連結練習
(イ) 右足前進右拳上段揚受、(ロ) 其の儘の位置にて右前屈となり右拳下段拂、(ハ) 左足前進左拳上段揚受、(ニ) 左足前屈左拳下段拂——左右交互に前後退共に行ひます。

四、上段揚受と下段手刀受との連結練習
三の場合と同じ、但し下段は前屈でなく四股になる——左右交互に前後退共に行ふ。

三と四の兩方ともに下段を先に上段を次にして前と反對に練習します。此の三と四の如く上段と下段の連結は實戰的にも非常に役立つ技ですから其のつもりで敏速に手が動くやうに習熟して下さい。足が來たら後は直ぐ手が來るものとして、實際にも九分九厘までは必ずさうです。下段を拂つたら直ぐ上段を受ける練習をしておきます。又その反對に上段を受けたら直ぐ下段を受ける練習もしておきます組手や實戰の場合にも習慣的に、上段下段、下段上段と無意識に手が神速な働きをするやうに練習熟達することが大切であります。

五、中段直突、上段受、下段拂の連結
六、中段直突と上段受と下段手刀受の連結
右の二つの場合は共に上段揚受は猫

▲平安二段の材料をつかつての連結練習はまだ幾種か出来るわけでありすが、それは讀者自身で研究して下さい連結練習の場合も技は「確實に迅速に行はなければなりません。我々が型をいくつも學び、技法の材料が多くなるに従つて、この連結動作は複雑化して面白くなつて行きますが、右の様な單純な連結でも、絶えず練習して行くうちに、手捌きや轉身に非常な良結果を得ることが出来るのであります。

▲連結動作は必ずしもその儘組手として使用し得られるものばかりではありませんが、此の連結動作練習は前にもお話した通り、轉身と手捌きの敏速自在といふ點に目的があるのですから

餘りに無理な連結(自分で常識的に考へて見て)でない限り自由にやつて下さい。但し初歩の間は學んだ材料だけの範圍で行はなければ、空手の手法として好ましからざるものを混入して知らず悪い癖がつくことにもなりますから、その點は大いに氣を付けなければいけません。研究が進んで來るに従つて技法の良否も判斷出来るし、どんなに複雑な或は輕妙な働きも出来るのですから、初歩のうちは餘り奇を好まず、型を中心として眞面目に研究習熟する様心掛けて下さい。

怠らず行かば千里の外も見ん
と云ふ古歌があります。あせらずに、然し怠らずに精進を續けませう。

第十五章

補習的研究諸問題

第四九節 拳足問答

▲拳の當て方

問「拳の突き方は常に甲を上にして當てるものと定まつて居りますか」

答「空手に於ては拳の當て方は主として甲を上にして當てることになつて居ますが、然しそれは主としてであつて、甲を下にした當方もあります、例へば第四講第四二圖にある通り甲を下にして當てるときもあり、或はセーバの型に出て居る通りの當て方もあります。

甲を下にして當てる場合は大體、下

から上に突きあげる心持ちで突く時であります。拔拳や驚牌の型等にある左右の拳で上中段同時に突く時には、上の方の拳は甲を上にし、下の方の拳は甲を下にして突きます。それ故に拳の當て方は必ずしも甲を上にして當てるに限つたわけのものではありませんが先づ主として甲を上にした突き方、當て方を練習し、甲を下にした突き方は前述の通り、下から上に突き上げるときに用ひるものと心得て居ればよろしいでせう。」

▲平拳の用ひ方

問「平拳はどういふ時に用ひるもの

ですか」

答「平拳は第四講でも御話した通り小拳頭を以て突き又は打つのですが、人中（鼻の下）や水月（ミゾオチ）の突き、或は霞（コマカミ）を打つ時等には最も効果的でせう。内横打からの變化としてその儘平拳を横に伸ばして敵の烏兔（目と目との中間）を横から切る様に打つ時もあります、詳しいことは、もう少し講義が進んでからにしませう」

問「平拳の握り方について心得ておくべきことはありませんか」

答「平拳の握り方も正拳の握り方と同じで、第一圖正拳の握り方のお話した通りです。正拳は拇指を上からおさえ、平拳は拇指を横から押えるだけの相違で、四指を深く握り込む心持ちは同じです。此の四指を深く握り込む習慣をつけておくこ

とは正拳を平拳の變化が正確迅速に出るためにも必要なことです」

問「平拳の突きの時にも甲を廻まして突くのですか」

答「正拳の突きと同じ要領です。拳を廻して行くことは、丁度銃身の中に螺旋の細い溝があつて發射される弾丸に強大な速度及び撃突力を與へるのと同じ理窟です。第四講に述べた通り空手の補助運動で据石や鏡形石等を以て盛に筋肉の螺旋運動をやらせる目的は即ち科學兵器の理論と其の原理は同じものです。古の人は理論は言ひませんが、現代の我々から見て實に感心すべき事柄が多いではありませんか」

▲七段蹴り獨稽古

問「足の蹴り方の稽古について何か方法はありますか」

答「蹴り方練習については補助運動

のところでお話しましたが、あそこでお話ししなかつた七段蹴り練習と云ふのがあります。これは道具を用ひずに獨稽古ですが、蹴足各部の連結動作の練習法です。其方法は次の通りです。すべて敵を假想して行ひます。

第一段 膝頭をぼんと突きあげる。

敵の下腹部又は金的に當てる心持ち。

第二段 足首にて敵の金的を蹴る。

上足底にて金的を蹴る。

第三段 下足底にて下腹部を蹴る、

後方へ踏下して下足底にて

後から抱きついて居る敵の

足の甲を踏みくちく。

第五段の位置からその儘後

踵を上へ蹴上げて後の敵の

金的に當てる。

前方斜に足刀を以て敵の膝

關節を踏み蹴る。

以上第一段から第七段まで足を一度

も地につけず連結して迅速に行ひ、各動作を目的に對して正確な技法たらしめる様に練習します。第五段は實際の場合には後から抱きついてゐる敵の足の甲を踏みくちくことにもなれば、或は開合の關係では敵の向腰を後踵で蹴ることにもなりますが、兎に角下足底を以て後方の地面を踏むつもりで勢よく踏みおろし（但し地面に足をつけず、すれ／＼のところまで踏み下す）其の反動で第六段の後踵金的蹴りをなす、第一段から第七段までの各段は第五段から第六段へ移るところを除く外はすべて足は元の位置（即ち足をあげ膝を深くまげた位置）までもどし、それから勢よく蹴る様にします。

此の七段蹴りは眞直ぐ突つ立つて居ないで片方の足に體重を持たせ、膝をまげ腰を落して居てやるのですが、そ

の片足の方へ上體を倒さない様になるべく眞直ぐ起しておくやうにします」

問「七段蹴りについてのお話はよくわかりましたが、此の蹴り方練習の時に左右の手はどうしておきますか」

答「練習すればむづかしいことはありません。左右の足で交互に練習します」

問「此の七段蹴りでまだ注意して頂くところはありますか」

問「下足底で敵の下腹部を蹴ると云ふのは實際の場合にどんなものでせうか」

答「さうですネ、大體以上の諸點に氣を付けて練習すればよいのですが、後踵で後方の敵の金的に當てるには、後方へ地面にすれ／＼に伸ばした足の踵で、自分自身の臀部を蹴る心持ちで勢よくやることです。實際の場合には敵は向腰が足の甲に攻撃を受けてひるむためにスキが出来るから、金的か下腹部に後踵の蹴上げが効果的にきくわけです。敵のどこに當るか其時々々によつて相違がありますが、練習の際には今お話した心持ちで行ひます。」

答「實際としては敵味方が鋭々相摩す的に接近した場合、左右の手が互にからみ合つた時に最も足が必要になるわけですが、そんな時には間合が最も近い時は膝頭が第一に活用されるでせうし、その時々／＼のスキと距離の關係によつて、足首、上足底及び下足底の使ひ方が自然に効果的に行はれるのです。下足底を以て下腹部を蹴るといふことは、必ずしも下足底が當らなくともその心持ちで我が體を落しながら蹴ることによつて下腹部への蹴足の効果を大ならしめることが出来る。即ち下足底は上足底と一致して下腹部攻撃に働かせるといふ意味をも含んで居るのです。」

問「七段蹴りについてのお話はよくわかりましたが、此の蹴り方練習の時に左右の手はどうしておきますか」

答「さうです、左右の手はブラリとぶらさけておいては格構がつきません。左右共に拳を握つて腰に構へて居てもよろしいですが、掌を腰に當てゝおいてもよろしいです。後者の場合には、掌はいつもの通り拇指を掌側面から離さずにくつ／＼けておくことを忘れてはいけません」

あるし、抽象的に決定するわけにはいきません。それ／＼の場合を組手によつて種々の變化を考へて研究し、何れでも自由に働けるやうに練習しておくことが最も大切です。然し巻薬の突き方は右拳左足、左拳右足の組合せになりますネ、これは此の組合せの優秀なことを暗示するものですが、それだからとて、此の組合せでなければならぬと決定してしまふことはいけません。右拳右足又は左拳左足で挺身的に全力を以て踏み込まなければ浮ぶ瀬のない場合もありますから、右拳左足（又は左拳右足）の優勢といふことにのみ固着して居たら流星光底長蛇を逸することにもなりません、すべて空手に於ては四肢五體の自在無礙の働きを以て眞髓とするもので、それがよいこれが悪いと抽象的に觀念的に決定しようとすることは、最も忌むべき戒慎すべき事

▲腰の問題

問「腰を落し體勢を低くせよといふことをよく言はれますが、あれは重心の安定といふ意味だけでせうか」

答「よいことを質問してくれました。それは無論重心の安定といふ體勢上の問題を普通には言つて居るのですが、その奥にはもつと深い意味があるので、例へば暗い所で不意にワツと聲をかけられた時には、誰でもハツと驚くでせう。此の時の體勢は重心が上にあがつて、人によつてはホルドアップ（活動寫眞のアメリカ活動などによくある）の様に兩手を上にあげてしまふことさえあります。それでは全身がスキだらけの丸出しになつてしまふ。右の様な場合にサツと一歩さがつて體勢を落して身構へ、聲のメシの何物なる

か油斷なく見極めやうとする人があつたら、其の人は餘程の心得と落着きの人です。

それから人が夢中になつて落着がなくなつた心的狀態を『あがつた』とか『あがつてしまつた』とか言ひませう。あれは物事混亂のもとですから、修飾された人は決して如何なる場合にも、あがつてしまつてはいけません。あがつてしまはずに、何事か不意の出来事によつ／＼かつた場合には、先づ落着くことが肝要です。世間ではよく『先づ腰をおちつけてよく考へてからになさい』云々と言ひませう。あれです。落着くといふこと、沈着といふことが物事を混亂から救つて豁然たる軌道にのせる第一要件です。

そこで、話は元にもどつて、腰を落し體勢を低く構へるといふことは、此の外形の奥にある心的態勢をも指して

問「七段蹴りについてのお話はよくわかりましたが、此の蹴り方練習の時に左右の手はどうしておきますか」

答「さうです、左右の手はブラリとぶらさけておいては格構がつきません。左右共に拳を握つて腰に構へて居てもよろしいですが、掌を腰に當てゝおいてもよろしいです。後者の場合には、掌はいつもの通り拇指を掌側面から離さずにくつ／＼けておくことを忘れてはいけません」

居るのです」

問「なるほど、わかりました。型の分解説明の時に『敵が突いて来たら、一歩さがつて』と言はれた意味も其處にあるわけですね」

答「その通りです。この心得は實社會に立つて働いて居る人には最も大切なことです。何か不意の事件にぶつかつた場合に直ぐ氣が顫動してしまつては駄目です、常に『サツと一歩さがつて身構へる』此の尊い心的修練が形の奥にひそんでゐることに氣づかないやうでは、武道の修業は喧嘩の道具になつてしまつて、精神修養にはなりません」

問「よくわかりました。では……」

答「ちよつと待つて下さい。今の話に關連して面白い武術談がありますから、ついでお話しませう。これは空手修業者の實話ですが、此の人はよ

く立ち合ひの時に、誘ひをかけて相手にスキを作らせたさうです。敵と相對して兩方ともに油斷なく身構へたらお互になか／＼攻撃の手は出るものではありません。しばしにらみあつて居る時に、此方がソラツとか、ヤツとか不意に大きな聲を出して上へ手をあげるすると、敵は大抵此の誘ひにかゝつて思はず身構にスキが出来る、そこを瞬間裡にとび込んで勝を制する——といふ風なやり方であつたさうです。ところが假に此のやり方に對して、此方の發聲と同時に相手がサツと一歩さがつて身構へたとしたらどうでせうか。此方の誘ひは何の効果もないことになつてしまひませう。……此の話はそれだけとしておいて、さつき何か言ひかけてゐましたネ」

問「大變面白いお話しですネ。え、と、さうです、腰の力の養成法は補助

運動のお話しの時にいろ／＼伺ひましたが、獨稽古の者にとつて何かまだ參考になるお話しはありませんか」

答「拳闘のビストン堀口君かと思ふが、その修業時代に踵を地につけないで三月月とか六月月とか頑張つたといふ話を聞いたことがあります、拳闘界に名を成した裏にはそれ位の猛修業があつたらうと思ひます。空手界にもいろ／＼の猛修業の話はありますが、それは別の機會にお話しする事としておたづねの問題にお答へしませう。

腰の力の養成法として獨稽古で最も普通に行はれる方法は、腰を落した低い體勢で時間を長く頑張ることです。これは別にむづかしい方法ではなく誰にも出来ます。

先づ四股に立つて下さい。足を左右に大きく外八字に開いて、膝を曲げ腰をおとします。左右の足の踵を結びつ

か／＼つらいものですが、練習を積むと、相當長く頑張れる様になりますから、やつて御覽なさい」

第五〇節 氣息法と受方原理

▲巻藁と氣息の問題

問「空手の型には、氣息の吞吐、技法の變化、重心の移動の三つの重要な要素があるとお話で、型の分解や研究に於て技法の變化といふことについては一通り御説明を承りましたが、巻藁や型と氣息の關係はどうなつて居りませうか」

答「では、ちよつと立つて此の巻藁を二三回突いて御覽なさい。よいですか、拳をしつかり腰に引いて思ひきつて突く、……拳を再び腰に引きもどす時には更に思ひきつて十二分の力をとつて……、さう／＼、その通り。

そこで、今貴君が巻藁を突く時の氣息の吞吐はどうなつて居ましたか」

問「腰に構へる時に氣息を吸ひ込んで、突き出した時に吐き出した様に思ひますが、それでよろしいでせうか」

答「それでよろしいです。構へた時は體内に氣息を充實させ、その充實した力で突撃又は防禦すると云ふのが氣息吞吐法の根本原理です。拳を再び腰に引きもどす時に、突く時が十なら引く時は十二の力を以てせよといふのは氣息法から見ると引く時にぐず／＼に引くと氣息の吸ひ込みも不徹底で二度目の突撃力が充實しきらないことになら、それで十二の力で引けといふことになるのです。

ところで此の引き方には緩急二通りの引き方があつて、急の方は十二の力で後方へ臂當をする心持ちで急速度でグワンと臂をひくから、突きと同じく

けた直線と、兩肩を結びつけた直線とが重なる様に上體を真直ぐ起し、兩膝頭が兩足の爪先の真直ぐ上方にある程度に膝を曲げ、臍下丹田に力をとりま

す。これで低目の四股立姿勢で出来あ

がりました。(高目の四股は膝頭が踵から垂直線上にある姿勢)次に兩手はしつかり正拳に握り甲を下にして、臂を後へひいて(肩はさげること)腰に構へます。

交互に左右の拳を中段に直突きします。即ち自分の水月の高さ、水月の前方の一點を左右の拳で突くのです。これは拳の突き方と腰の練習とを連結した補助運動ですが、拳だけに餘り夢中になつてはいけません。

右の方法で腰を一定して頑張るので、これは身體の弱い人が一時に無理をしてはよくありません。元氣のよい血氣盛りの年配でも慣れない間は、な

氣息は吐になります。此の急な引きの時の吞吐は、突き、つた次の瞬間が吞であり、その吞の充實を引きの力として吐となり、引き、つた次の瞬間が同じく吞であつてその吞の充實を以て再び突く……と云ふことになります。

緩の引きの方は例へば弓を引きしほる時の心持ちでゆつくりと引きながら十二分に力を取る引き方です。此の時には引きながら氣息を吸ひ込んで引き、つた時が吞の頂點にあり、その充實した力で突撃に移り、當たる瞬間に吐となるのです。

氣息型で言へば急の引きは短吞短吐で、緩の引きは長吞短吐になります。又若し急の引きでも突き、つた後と引き、つた後とに於て時間に多少ゆとりがあれば長吞短吐になるわけです。卷葉に於ける氣息の問題は型の演武の時の氣息法の基本になるものですから、

卷葉鍛練の時は常に此の事をはつきり意識してやると、より効果的になります。其他の補助的鍛練の際にも氣息法はよく心掛けておいて下さい。」

▲吞の耐と吐の耐

問「卷葉鍛練の氣息法はそれでよくわかりましたが、然し型は突きと引きだけでなく受けがありますか、それはどうなりますか」

答「もう少し待つて下さい。氣息吞吐法には吞と吐の外に耐といふ要素があるのです。更に詳しく云へば耐には吞の耐と、吐の耐とがあります。耐とは讀んで字の如く耐へ忍ぶといふことです。吞の耐といふのは氣息を吸ひ込んだ儘の状態に耐へ忍ぶこと、吐の耐と云ふのは氣息を吐き出した儘の状態に耐へ忍ぶこと、此の二種の耐があります。

知の事實です。

▲型と氣息の問題

答「さて型に於ける氣息の吞吐はどうなるかと云ふと、卷葉鍛練に於ける氣息吞吐法の原理が根本になるのです。即ち突きも受けも共に速度と力を十分に必要とする個所はすべて吞の耐で葉が極まる刹那に吐になります。吞は一動作の終つた次の瞬間即ち他の動作にうつる間になります。剛柔派系統の型には、氣息がはつきり形式化されてゐて、吞吐が第三者の耳にも充分わかる様になつてゐる型もありますが、其他の流派に於ては大抵右に述べた通りになつて居まして、特に形式化して音を發して第三者の耳にも感知し得るやうにはなつて居りません。なほ詳細は型によつて動作を行ひながら吞吐の氣息をよく研究し自得して下さい。

吞と吐の間に吞の耐と吐の耐とのあることは呼吸の自然です。試みに人の寢息に注意して御覽なさい。健康な人ほどはつきりと此の耐が見分けられます。即ち健康な人ほど呼吸に弾力性があるわけです。病氣の重い人には呼吸に弾力性がなくなるから吞吐の耐が殆んど見分けられない様になることは周

話が少しむづかしくなりましたが、氣息法に於て右のことだけは是非心得て居なければなりません。耐は時間的に長短いろいろあり、潜水の如きは耐の時間の最長のものでせうが、空手に於ける耐は瞬間的の短かいものです。

語を換へて言へば氣息の弾力です。例へば卷葉を突くとき、拳を腰に構へて將に突き出さうとする時に、氣息は瞬間的に止めてしまつて、拳が卷葉にあつた刹那に氣息が吐になります。

此の拳が腰を離れて卷葉にあたる刹那までの一瞬間が氣息法で嚴密に言へば吞の耐です。そして假に拳が卷葉にあつた前に氣息が吐になつてしまへば、その當身は空氣のメケた風船球になつて何等効果のないものになります。

吐から吞にうつる一瞬の耐が嚴密に言へば吐の耐になるわけです。で若し吐から吞にうつる一瞬に於て敵から技

吞の耐、吐の耐も同じく型の練習の際によく注意してやつて見れば、自得することが出来ます。」

問「氣息法としては吞と吐だけだと思つて居ましたら耐といふこともあるのですか、耐といふことは「イキをコロす」ことだとすれば、耐が長いと衛生上害になるやうに思ひますが如何でせうか」

答「耐息が若し長い時間にあたり、然も不斷に繼續して行ふとすれば言ふまでもなく吐責作用を起し心臓肥大の原因をなして衛生上頗る有害だと云ふことになりましたが、然し空手の型の演武に於ける耐息は有害と稱すべきほどのもの一つもありません。よく三戰の型の演武を見て耐息を非難する人がありますが、演武者が氣息法に未熟なるが故に無理な耐息をして居る場合は必ずしも三戰に限らず、セーサンだ

らうとチントウだらうと又はジツテだらうと、其の他何の型にもあることです。たと動作のはやい型に於ては氣息の吞吐が第三者にはつきり見分けがつかないし、演武者自身も意識して居ないだけのことです。平安やナイフアソチの型を一つ演武してさえ、後でフー／＼言つて居る人は、演武中に無理な耐息があつた證據です、それは氣息法が未熟なためか又は間違つて居る爲に起る場合が多いのです。そんなことはあらゆる運動競技や武術等の初歩の人には度々見受けることです、これは自らもよく注意して研究すると共に先輩や指導者についても教へを受けるべきです。

演武者が氣息法に習熟して居る際には三戰に於ても決して非衛生と難すべきほどの無理な耐息はないのですが、それを誇張的に非難するのは氣息に於

ける耐の眞義を解しない無智から来る非難か、故意に他流を非難せんとする底意からの非難か、その何れかです。耐息は如何なる武術にも競技にも付きものです。適度の耐息は絶對的に必要なことです。氣息を吐ききつた刹那に若し引かれるか押されるかされたら

呑息の餘裕がないから吐の耐を以てこれに應じ、氣息を呑み込んだ刹那ならば呑の耐になるのは理の當然です。よく血氣な猛修業時代には腕だの肩だのを突かしたりする人を見ますが、あれは氣息法から見れば呑の耐で行くのです。呑の耐は腕角力だのその他日常い

くとも見る實例ですが、吐の耐といふことをよく心得て居なければ武術修業上に氣息の亂れが生じて思ひがけない不覺をとることになります。

二、大事な問題は明白な形で論議して、意識的ならしめる方がより効果的であること。

三、空手は武術たると共に不老長壽法であるから、不老長壽法として氣息吞吐の問題が重要視せられること。

以上三つの理由のうち第一は別に説明せずとも明白なことですが、第二と三の方だけ簡単に説明を加へませう。氣息の問題は一般武術に共通の問題で特に空手だけに限つたことではないがこれを意識的に練習せしめるところに空手の特徴があるのです。

空手の一派に於ては形式化さえて居る位で、無論それほど明確に形式化しない流派に於ても、氣息法に特に注意を拂つて來たことは明かであつて、その理由は前記第二の通りです。故に型の練習中に氣息の吞吐を意識的なら

しめておけば、氣息法の眞髓を自得することが出来るわけで、無意識的にやらしておくと無理が多いのです。空手に於て優れた指導者が子弟の演武中に於ける氣息の吞吐には特に注意して居られるのも、以上の三つの理由によるのです。

第三の長壽法即ち健康法としては各種の呼吸法なるものが世間に行はれて居りますが、何れも相當に研究されたものでありながら、耐息に可なり無理がある様に感ぜられます。然し空手の氣息法には決して無理がないので、心を丈夫にし呼吸に弾力性を與へるため、長年空手をやつてゐる人は七十歳八十歳になつてもなほ壯年のやうな健康な心臓を持ち、呼吸切れなどは決してありません。

▲受方の五つの原理

はあつても決して害にはなりません。無理な耐息は無理な飲食と同じく有害ですが、それは「無理」といふことが有害なのであつて、決して「耐息」や「飲食」そのものが有害でないことは常識で判斷してもわかることです。

人間の身體は適度な鍛練によつて強靱性と耐久性をかち得るものですから餘り神経過敏にならない方がよからうと思ひます。

問「氣息の問題は他の武術よりも空手の方が特にやかましい様であります、それには何か特別の理由があるのでしょうか」

答「空手に於て特に氣息法をやかましく、と云ふより明白な形で論議されるのは、次の三つの理由によるものであります。

一、武術としては氣息を調へることが大事であること。

問「空手の技法は無敵だといふことを承はりましたが、我々入門者がその無限の技法を一つ一つおぼえて行かなければならぬとすれば、いつになつたら見當がつくのやら、何だか心細くなるやうな氣がしますネ」

答「さう悲觀したり、氣を落したりしてはいけませんよ。空手は他の武術より短時間で効果があがる、と云ふことを忘れましてか」

問「いや決して忘れはしません。なるほど空手は當身といふ強力な技法があるのですから、他の武術よりも短時間に實用價值を發揮し得るかも知れません、が、拳を用ひて當身を入れるといふ積極的氣分でなく、消極的意味の護身法として受方の原理を手つ取り速く教へて頂くわけには参りませんか」

答「さうですネ、貴方の御年配ではさういふ氣分になりませうネ、では御

希望通り、受方の原理を御傳授することに致しませう。

最初におことわりしておきますが、此の原理といふのは空手の型や組手から私が分析的に抽象して見た結果を受方の五原理として次の様に名稱をつけたものであるから、そのつもりでお聞きを願ひます。

受方の五原理とは

落花 流水 屈伸 轉位 反擊

の五つです。第一から順に説明致します。

▲落花 これは敵の攻撃を我はそのままの位置にてがつちり受け止める受方です。この落花と云ふ名稱は、落花に對して大地は體をかはしたり避けたりしないで、花の落ちて来るそのまゝの位置で之を受けとめるから、敵の攻撃に對する受の態度が丁度此の大地の態度に似て居ると云ふ意味で斯く名づけ

るのです。

例へば敵が我が水月を目標に攻撃して来たとき、我は進みも退きもせず其の儘の位置で、敵拳を横受又は横打するとします。此の場合の受方態度が即ち落花です。

▲流水 これは敵の攻撃に對してさか

らばず、敵の力をその方向に流れさせる受方です。
例へば敵が我が水月を攻撃して来たとき、我は敵に對して右半身か左半身かに敵と入れ違ひになる様に體を轉じながら横受又は横打を以て受け流すとするれば、此の時の受方態度は即ち流水です。抑ひ受けなども此の流水の分類に属します。

▲屈伸 これは敵の攻撃に對して、我が體勢の屈伸を活用する受方です。

例へば敵が我が水月を攻撃して来たとき、我は一歩體をひいて猫足の低い

體勢をとりながら裏受又は鉤手受を以て敵拳を引き落すやうにして受けるとします。此の場合が我が伸びた體勢の屈する力を活用した受け方です。

又、例へば平安二段にある上段揚受を考へて御覽なさい。敵が我が顔面を攻撃してきたとき、我は下から上へ敵の腕を深くはねあげるやうにして、敵の體を崩して受けるあの受方は、我が手で受けると云ふよりもむしろ我が體勢の伸び立つ力を以て受けるといふべきです。此の場合が屈した體勢の伸びる力の活用です。

故に屈伸の原理には屈と伸とがあるわけです。

▲轉位 これは敵の攻撃に對して、その攻撃目標の位置を轉じて防禦の目的を全うする意味です。

例へば敵が我が顔面を攻撃して来る

或はちよつと腕を落して低くなるだけで敵の攻撃をさけることが出来ます。又、敵が我が水月をねらつて来たとき右か左へひらくだけで、敵の攻撃をそらしてしまふことが出来ます。斯くの如く攻撃目標の位置を移轉させることによつて受けの目的を達する場合を轉位と云ひます。

▲反擊 これは退いて守る要塞戰ではなく、敵兵の出動と同時に我も出動して之を奇襲し、電光石火春風を斬るの反擊戰です。

例へば、拔薙大の型にある上段突き受、三戰の型にある中段輪受の如きは此の反擊の好適例です。上段突き受とは、敵が我が顔面を攻撃して来るとき我も相突きの態度で敵の顔面に突撃する。其の結果は我に利有り、と云ふ突きと受けとが混然一體をなして居る受け方です。中段輪受とは、敵が我が水

月をねらつて攻撃して来るとき、我も同時に指頭を以て即ち平貫手の輪突きをなして勝利を得る、と云ふ之も突きと受けとが混然一體をなして居る受け方です。

以上五つの原理を僅少の實例を以て簡単に説明しましたが、實際上には此の原理が單獨に働く場合よりも、幾つか混和して種々の受けの動作をなす場合が多いのです。然し最初にお話しした通り、空手の型や組手にある各種の受方技法を分析して、理論的にその原理を抽象して見ると大體右の五種になりますから、之をよく念頭に於て研究して行けば、複雑多岐千變萬化の技法も其の理法原則が整然と理解し得られるやうになりませう。

然し注意しなければならぬことは、受け方は必ず轉身法と密接不離の關係にあることを忘れてはならぬ、といふ

點です。此處では餘り話が長くなりま

すから、何れ又の機會に轉身法についてお話し致します。轉身法と關連して右の五つの原理を考へれば、もつとよく受けの法則が明瞭になつて来ますが、此處ではこの程度に止めておきませう。

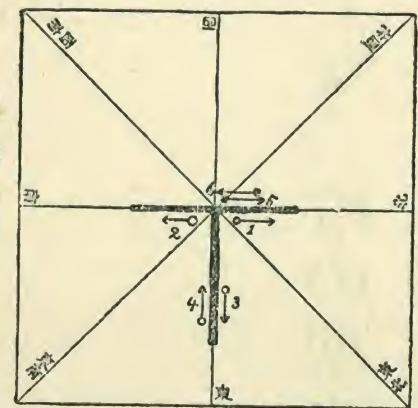
今お話しした中で各種受け方の名稱が出ましたが、これは型の講義が進めば自然にわかりますから、あせらずに根よく研究を続けさへすれば、いつの間にか千變萬化の技法が、我が體内から自然に湧き出る様になりますよ」

第六講 平安三段の型の講義

第十六章 平安三段の型の手数

第五節 平安三段の型の概説

▲平安三段に於て我々は如何なる技法に接するか、それをあらかじめお話しして、その詳細の研究にはいりませう。平安三段は二段より動作の数は少く、總てで十九動作しかありませんが、技法の種類としては次の九種あります。



し方、(ハ) 咄嗟の場合などに活用される臂受、(ニ) 敵に後から抱きつかれや

第八六圖 平安三段演武線

一、直突、二、横受、三、拂受、四、貫手、五、打上、六、臂受、七、打込、八、臂當、九、振突、平安三段は短かい型である割に内容は豊富で、(イ) 横受の如き重要な技法(ロ) 敵に後手を取られた時の逆のはづ

うとした時の防ぎ方等——いろいろと面白い技法があるのであります。

▲足の方は 一、猫足立、二、結び立、三、丁字立、三、前屈立、五、八字立、六、レの字立、七、四股立、八、寄り足、以上の八種類になつて居ます。手と足との結合は型の説明にゆづります。

▲演武線 平安三段の型は前述の通り十九動作より成り、演武時間は一分以内であります。演武線は挿繪第八六圖の如く丁字形をえがき、六種の方角線を作り、す。行動の順に従つて演武方向圖を讀んで見ます。

一、北方線、二、南方線、三、東方線、四、西方線、五、北方線、六、南方線、右の方角線は何時でも演武者の進行の方向を指すことは二段の時と同じであります。

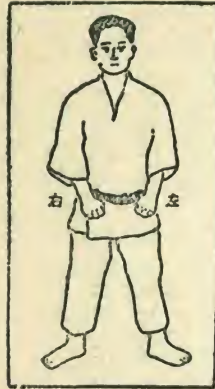
第五二節 平安三段の型の手数

▲構へ方(第八七圖)

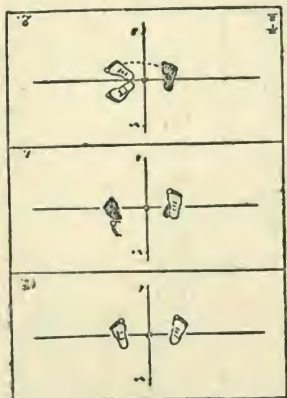
(イ) 足は外八字立に開き兩膝を伸ばす。(ロ) 手は左右共に堅く拳を握り兩腿の付け根のところへ甲を外にして構へ金的守護の姿勢をとる。(ハ) 目は額をひきつけ遠山を望むが如く真直ぐを見る。(ホ) 體は真直にして胸をひらき肩をさげ丹田に力を取る。(平安二段の構へと同じ)

▲第一動作(第八九圖)

第八七圖 平安三段構へ



主眼點、北方へ左拳横受 説明 (イ) 構への時の位置にて上體は東方へ向けた儘で、頭だけ北方へ向け、北方の敵に目を注ぐ。(ロ) 同時に



第八八圖 (第二動作マテ足取)

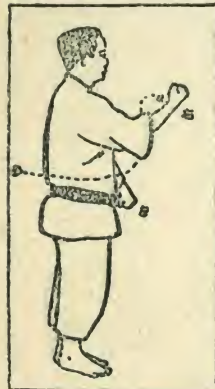


に腰を落して猫足に變じ、左拳は甲を外に向けて圖の如く横受をなす。拳の高さは肩より心持ち低く、左肘と脇腹との間は拳一つはいる位の距離とす。(ハ) 右拳は甲を下にして腰に引いて構へる。以上一舉動に行ふ。

▲第二動作(第九〇圖)

主眼點、北方へ右横受、左拂受 説明 (イ) 北方へ向ひたる儘、右足を左足のところへ引きつけて結び立となり、(ロ) 左拳は横受をなし(甲は外) 左拳は拂受(甲は外)をなす。イロを一舉動に行ふ。

第九〇圖 平安三段第二動作



▲第三動作（第九一圖）

主眼點、北方へ左横受、右拂受
説明、北方注目。其儘結び立にて、左拳にて横受をなし（甲は外）右拳にて下段へ拂受をなす（甲は外）左右同時に動作をなす。

▲第四動作（第九四圖）

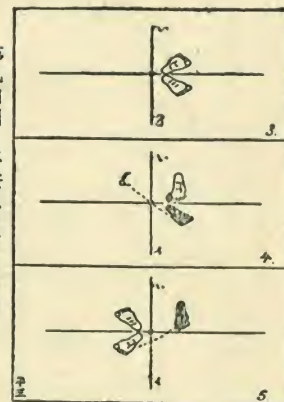
主眼點、南方へ右横受
説明、（イ）左足を軸として右足を南方へ一步踏み出して猫足となる。（ロ）上體は東方へ向け頭だけ南方へ向けて其の方向の敵に注目する。

第九一圖 平安三段第三動作



（ハ）右拳横受、甲は外。左拳は甲を下にして左腰に構へる。以上一動作として行ふ。（右半身の構へ）

第九三圖（第五動作マデ足取）



第九四圖 平安三段第四動作



▲第五動作（第九五圖）
主眼點、南方へ左横受、右拂受
説明、（イ）左足を左足にひきつけて結び立となり、目は南方注視。（ロ）左拳にて横受、甲は外。右拳にて下段へ拂ひおとす、甲は外。以上を一動作として行ふ。

注意 横受は敵が我が水月をねらつて攻撃して来る時に我が表小手で受けるのですから我が受手は拳の高さが肩より高くならずに、むしろ心持低い位、横受して居る手の臂と脇腹とは拳が一

第九五圖 平安三段第五動作



つはいる位に離しておく。斯くすると丁度横受の正しい形になります。

▲第六動作（第九六圖）

主眼點、南方へ、右横受、左拂受
説明、南方注目。其儘結び立にて、右拳にて横受、甲は外。左拳にて下段へ拂ひおとす、甲は外。これを一動作として行ふ。

注意 横受の拳の高さは前述の通りですが、横受は敵が拳で突いて来るのを我が表小手にて敵の小手をはじきとは

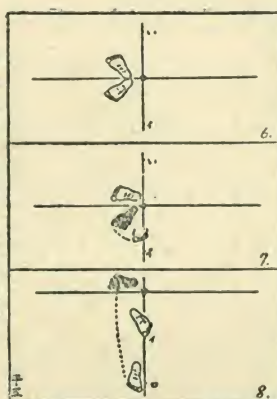
第九六圖 平安三段第六動作



すのですから、其の氣分でやつて下さい。拂受は我が裏小手にて敵の手をばんと下段へ拂ひ落とす心持ち。

▲第七動作（第九八圖）

主眼點、東方、左横受
第九七圖（第八動作マデ足取）



第九八圖 平安三段第七動作



説明、（イ）右足をその儘の位置にて左足を東方へ一步進めて猫足となり、上體を南方へ向けた儘で頭を東の方へ向けて其の方向へ注目。（ロ）同時に左拳横受、甲は外。右拳は甲を下にして右腰に構へる。以上を一動作に行ふ（第一動作と同じで方向だけ異なる）

▲第八動作（第九九圖）

主眼點、東方へ右手四本貫手
説明、東方注目。左足を其儘の位置に踏みしめ、右足一步前進、同時に右四本貫手（小指は下）にて東方へ中段

第九九圖 平安三段第八動作



突。左拳は甲を下にして左腰にひいて構へる。左右の手の動作を同時に行ふ。

ぢられた事を意味する故にその積りで行ふ。

▲第九動作 (第一〇〇圖)

主眼點、逆をとられて西方へ廻轉。説明、兩足その儘の位置にて、ぐるりと左廻に西方へ廻轉して前屈(左足)となり、右手はその儘(四本指を伸ばし拇指を曲げた形)で、掌を上(むけ)臂を伸ばして下方へ下げる。(お臂にくつつけるのではなく、七八寸位はなれる)

此の動作は敵に手を捕れて後手にね

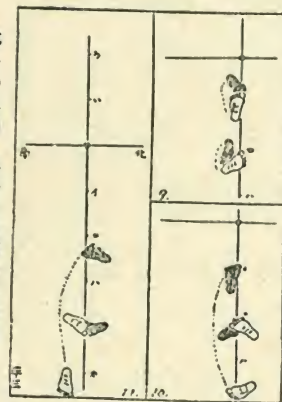
第一〇〇圖 平安三段第九動作



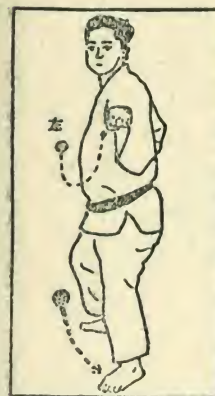
▲第十動作 (第一〇二圖)

主眼點、東方へ左拳打上げ。説明、(イ)左足を軸(上足底)と

第一〇二圖 (第一動作マテ足取)



第一〇二圖 平安三段第一〇動作



して左足を東方へ一步踏み出して四股立となる。

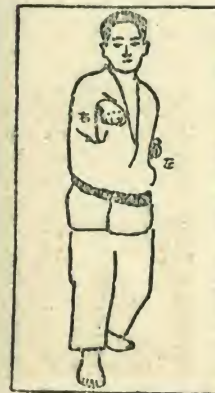
(ロ)左拳を下から上に打ち上げる(甲)を上にして拳の高さは中段直突と同じ高さ位まで打上げる。(ハ)右手は拳を握りぐつと引いて右腰に構へる、甲は下。以上を一動作として行ふ。

注意、上體は南方へ向け頭は東方へ向けて其の方向に注目すること。

▲第十一動作 (第一〇三圖)

主眼點、東方へ右拳中段直突。説明、東方注目。左足を其の儘とし

第一〇三圖 平安三段第一一動作

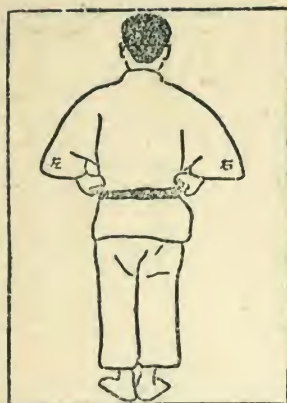


右足を一步東方へ進出すると同時に右拳中段直突、甲は上。左拳は甲を下にして左腰に構へる。

▲第十二動作 (第一〇四圖)

主眼點、西面して兩臂横に張つた構。説明、右足をそのまゝの位置にて後(即ち西方)へ向ひ、同時に左足を右足に引きつけて結び立となり、左右の拳は甲を前向にして腰にとり、肩をさげて兩臂を左右に張る。西方注目の事

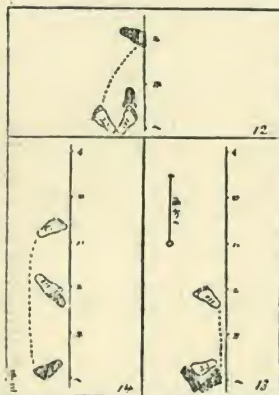
第一〇四圖 平安三段第二二動作



▲第十三動作 (第一〇六圖)

主眼點、西方へ右臂受と打込。説明、(イ)左足その儘の位置、右足を西方へ一步前進して四股立となり上體は南方へ向つた儘で頭だけ西方へ向け其の方向に注目。兩臂は左右に張

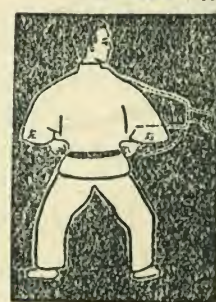
第一〇五圖 (第一動作マテ足取)



第一〇六圖 平安三段第一三・一五動作



圖七〇一第一
南を作動五一・三一第
形たる見りよ方



つた儘の姿勢であるが、右臂は敵の攻撃を臂で拂ひのけるのであるから其の心持でちよつと前方へ振る。(ロ)臂受すると同時に第一〇七圖の如く右拳を敵の下腹部へ打込む意味で臂を伸ばし直ぐ元の位置にもどす。右は打込の時も甲は前むき。イロを急速度連續動作として行ふ。

第一〇八圖 平安三段第一四動作



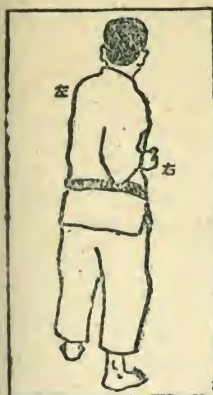
▲第十四動作 (第一〇八圖)

主眼點、西方へ左臂受と打込。
説明、右足其儘、左足を西方へ一步前進(四股立)西方注目。左臂受と左拳打込。

▲第十五動作 (第一〇九圖)

主眼點、西方へ右臂受と打込。
説明、右一步前進して、第十三動作と同じ。
注意、臂受の前進は足をどんと踏下さ

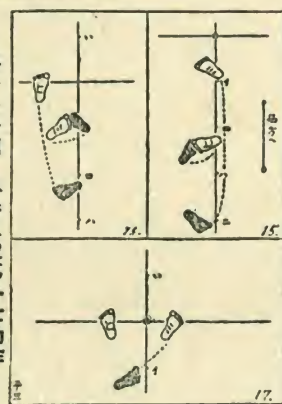
第一一四圖 平安三段第一九動作



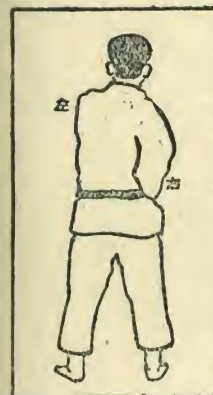
普通の四股の前進なり。

▲第十六動作 (第一一〇圖)

主眼點、西方へ左拳中段直突。
説明、西方注目。右足その儘、左足一步前進、同時に左拳中段直突、甲は



第一二〇圖 (第一七動作マデ足取)



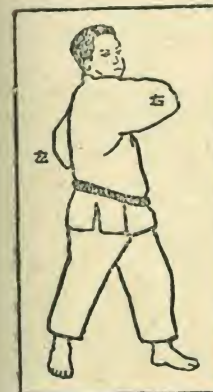
上。右拳は甲を下にして腰に構へる。

▲第十七動作 (第一一一圖)

主眼點、西方、右足一步前進。
説明、西方注目。左拳を突き出した儘で、右足を一步前へ進めて八字立となる。右拳左足そのまゝ。

▲第十八動作 (第一一二圖)

主眼點、北方、左臂當、右振突。
説明、(イ) 右足を軸として左足を北方へ左廻りに一步移し、(ロ) 左臂はぐつと背後へ引き、甲は下。右拳は左肩の上の方へ振り突をなす。イロの



第一一二圖 平女三段第一八動作

動作を同時に行ふ。従つて上體は左へねぢれた様になる。但し左側へ上體を倒すのではなく伸ばしたまゝで左へねぢれるのであつて、足は左右共踵を床につけ、膝を伸ばした八字立。目は東南方注視。

▲第十九動作 (第一一三圖)
主眼點、南方へ寄足。右臂當、左振突。
説明、(イ) 右足を右横即ち南方へ一步開くと同時に、左足を元の右足の位置まで引き寄せ(之を寄り足と云ふ)て八字立となる。(ロ) 右臂をぐつと

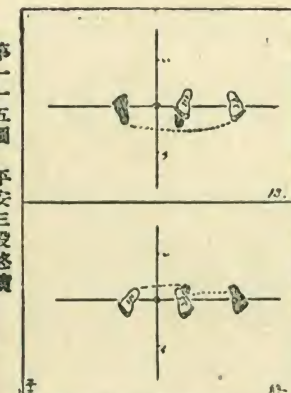
第一一四圖 平安三段第一九動作



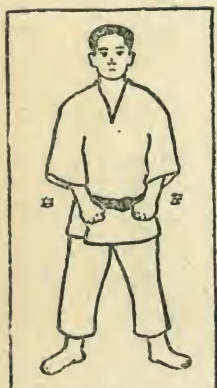
背後へ引き、甲は下、左拳は甲を上にして左肩の上方へ振突する。イロを同時に引き、目は西南方注視。此動作も兩足の踵は床につけ膝は伸ばした儘です。

第一一四圖 (終演マデ足取)

(注意足取の終とあるは第十九動作及び終演なり)



第一一五圖 平安三段終演



▲演武終了 (第一一五圖)
主眼點、最初の姿勢に還へる。
説明、其儘の位置にて正面(即ち東方に)向ひ、兩拳は水月の兩側より甲を外向きにして靜かに下方へおろし、目は遠山を望む如く真直ぐに見つ、靜かに一呼吸して、演武終る。演武のはじめ及び終りの禮は上體を少しく前方へかがめる程度にて(頭をさげたり目を下方へ向けたりせず)注目の立禮とす。

▲足の移動について

一、足の動きは常に床とつかず離れずの程度にて移動し、決してやたらに足を踏みならしたり又は足を床につけて引きずる様な動かし方はよくありません。軽く敏捷に動かすべきであります。二、寄足は側面への寄足だけではなく前方又は斜前方への寄足もあります。

第十七章

型の分解的説明と研究法

第五節 平安三段の分解的説明

▲平安三段の型の各動作の持つ武術的意味を分解的に説明致します。
先づ最初に平安三段の型の各動作の特徴を一覧することにしませう。

- 一、左拳横受、右拳右腰
- 二、右拳横受、左拳拂受
- 三、左拳横受、右拳拂受
- 四、右拳横受、左拳左腰
- 五、左拳横受、右拳拂受
- 六、右拳横受、左拳拂受
- 七、左拳横受、右拳右腰
- 八、右四本貫手、左拳左腰

- 九、右手逆を取られ後向、左拳左腰
- 十、左拳はね上げ、右拳右腰
- 十一、右拳直突、左拳左腰
- 十二、両拳兩腰、結び立
- 十三、右臂受と打込、右臂其儘
- 十四、左臂受と打込、右臂其儘
- 十五、右臂受と打込、左臂其儘
- 十六、左拳直突、右拳右腰
- 十七、左拳其儘、右拳右腰
- 十八、左臂當、右拳振突
- 十九、右臂當、左拳振突

此の一覧表に現はれた平安三段の型の特徴は、(A)横受(B)逆はすし、(C)臂受(D)後から抱きつかれた時ののはづし方として臂當と振突、以上

の四種類で、その他に四本貫手の攻撃も一つあります。
足の方でも猫足が三度も出て居り、その時の左右の拳との結合は大いに研究習熟すべき體勢をなして居ます。
では各動作の解説を致しませう。

▲横受と猫足

甲(第一動作)

乙(第四動作)

丙(第七動作、第八動作)

甲の場合。敵が我が水月部をめがけて右拳で攻撃して来る場合、我は右足を一步後方に退いて左半身に即ち體を左横向きに猫足となり、同時に左手にて横受をなす。右拳は攻撃の用意。

乙の場合。敵が我が水月部をめがけて右拳を以て攻撃して来た場合、我は左足を一步後方に退いて右半身に即ち體を右横向きに猫足となり、同時に右

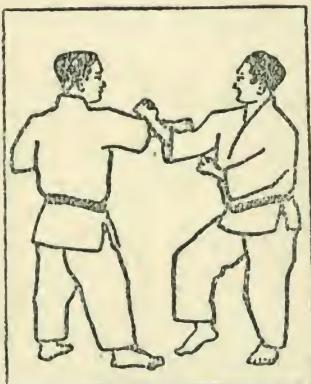
手にて横受をなす。(第一一六圖参照)

丙の場合。敵が我が水月部をめがけて右拳を以て攻撃して来た場合、我は右足を一步後方に退き體を其儘敵に正面した儘で猫足となり、左手にて横受けをなし、同時に右手は貫手を以て敵の水月部を攻撃する。

甲と丙とは、左拳を以て敵の右拳を内側から横受したから是を内横受と云ひ、乙は右拳を以て敵の右拳を外側から横受して居るから之を外横受と云ひます。

若し敵が左拳を以て攻撃したとすれば、甲と丙の時は外横受となり、乙の時は内横受となります。そこで表小手裏小手の關係を調べて見ますと、横受する方は常に表小手を用ふることは型の手數説明の時に話した通りであるが、受ける時に攻撃者の表小手を受けるときが内受となり、裏小手を受けるとき

第一一六圖 外横受



が外受けになります。故に二人で實際にやつて見て、よく横受の内外をおぼえて下さい。
▲敵の右拳の攻撃を我が左拳で内横受した時(第一動作と第七動作)には右

▲猫足の優れた點

甲、乙、丙の三つの場合共に猫足になつて居る點も大いに意味のあるところで、我が控の手が攻撃にうつるとき猫足の低い體勢からさつと踏み立つて體勢が高くなつて行く、この伸びて行く勢が我が攻撃力をして極度に偉力を發揮させるものであります。すべて猫足姿勢は防禦姿勢の中でも次の攻撃に移る瞬間の體勢の變化即ち伸び立つ勢を活用するものであります。敵の攻撃に對して、さつと退いて猫足となるのは、それだけ我が體勢を落すことによつて、敵の攻撃をして勢を殺がしめることになるのであります。例へば彈丸の如く飛んで来るボールを受ける際には、必ずキヤツチする手は後へ引きます。更に飛球が我が胸部に撃突し、さうな勢のときには、キヤツチする手を後へ引くだけでなく、同時に體勢

をも低く落します。これは飛球の勢を弱めて我が體に無理をさせないためであります。或は又、高い所から跳び下りる際に、棒の様に突つ立て居たらどうでせう。足にあたる力が瞬間に腦に傳はつて、悪くすると腦振蕩を起します。ところが、跳び下りる際には、必ずつまさきを地につけ、膝も腰も曲げて、撃突の勢を殺ぐことにします。此等の實例を考へて見ても、防禦姿勢としての猫足の價值がよくわかります。斯くの如く、猫足に變ずる際（即ち防禦）猫足より伸びる際（即ち攻撃）の二つの場合の瞬間の力の減殺と増大の關係をよく考へて猫足の意味を十分理解するやうにして下さい。猫足を論ずる人で、形の極まつた時だけを以てかれこれ云ふ人がありますが、それは右の重大な二點然かも猫足の最もよいところを忘れて形骸を論じて居ること

が往々ありますから、讀者は右の二點について十分研究して見て下さい。平安二段の第一動作と第二動作の場合も此處でもう一度思ひ出して下さい

▲横受と拂受（其の一）

甲（第一動作——第二動作）

乙（第四動作——第五動作）

甲の場合。敵が我が水月をめぐらして右拳を以て突いて来た場合に、我は右足を一步退いて猫足に變じ、左手にて内横受をなし、直ちに我が右拳を以て攻撃に移らんとしたが、敵もさるもので最初の攻撃が効を奏しなかつたことを知るや否や、間髪を容れず即時に左拳を以て第二弾を我が水月部に向つて發射して来た。アデなことをするものかなと我は第一弾を横受した左拳をそのまゝさつと下に拂ひ落して第二弾を外拂受して敵の攻撃を封ずると共に我

が體勢を猫足からさつと伸び立ちながら、満を持して居た我が右拳を以て疾風迅雷的に敵の人中（鼻下）めがけて殺到し、以て敵を完全に仕止めることが出来た。——といふことになります（第一一七圖参照）。即ち此の時には我が右拳の第二動作に於ける横受を上段直突と變じて考へるのであります。

乙の場合。此の場合はすべて甲の場合の反對に考へるとよろしいのです。即ち敵が左拳を以て第一弾を我が水月部に發射して来るとき我は左足を退いて猫足となり右手にて内横受けをなす敵は直ちに第二弾（右拳）を以て攻撃して来るので、我は右手をそのまゝ下に落して敵の右拳を外拂受すると同時に、我が左拳を敵の人中めがけて上段直突を飛ばす——と云ふことになります。此時には第五動作の左拳横受を上段直突きに變じて考へるのであります

▲拂受と小手の關係

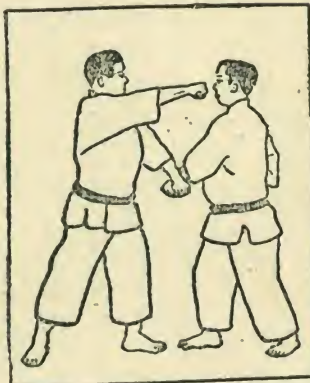
横受は表小手を以て受けるものでありますが、拂受は裏小手で受けるのであります。敵の表小手を受ける時は常に内拂受になり、敵の裏小手を受ける時は常に外拂受になります。これは實際にやつて見るとよくわかります。

▲横受と拂受（其の二）

丙（第二動作、第六動作）

丁（第三動作、第五動作）

横受と拂受との意味を考へるに際して、其の一は二種の動作を連結して考へましたが、今度は各動作を個々獨立のものとして考へて見ませう。丙の場合には右拳横受、左拳拂受であり、丁の場合には反對に左拳横受、右拳拂受になつて居ます。それ／＼の場合について考へて見ます。



部を攻撃して来たとき、我は其の儘の位置にて右拳で内横受した。すると敵は直ちに右拳を以て第二回の攻撃に移り、我は之を左拳を以て下段に拂ひ落とし、同時に我が左膝頭でなんと敵の第一七圖 左拳内横受より外拂受に變化

攻撃に移り、我は之を右拳にて内拂受をなし、同時に我が右膝頭を以て敵の下腹部を突き上げる——と云ふことになるのであります

▲さて此の第二、三、五、六の四動作は何れも足が結び立になつて居ますがこれは特に意味を持たせて考へると、實際的には後へ一步も退かれぬ様な場合、假令後が塙とか石垣又は壁等のやうなところを想像することになります。斯様な場合には、其儘の位置で敵の攻撃を受け止めるか、或は横受のときにも一歩踏み出さなければなりません。それから横受と拂受をなして、足の攻撃に移る際には間合敵との距離の如何によつては膝でなく足で蹴ることも出来ます。此等は相手を求めて組手で種々とやつて見て下さい。

▲横受の意注

平安三段の型に於ては全動作の三分の一以上の数を横受のために費やし、横受の各種の場合を練習させやうと努力したことが、型の創作者の意志として伺はれます。横受を斯くの如く重要視して居るのは、何故かと考へますと横受けは空手の受け方の重要なものであり、之を十分に習熟することは最も大切だからであらうと思はれます。

▲横受はまた直ぐ變化し得る受け方であると共に、横受が不確かな場合は敵のために利用され易いものであります。横受の拳が肩より餘り高すぎると敵から逆やその他の變化で、死地に追ひ入れられることがありますから、よく氣を付けなければなりません。横受した自分の拳の高さは自分の肩の高さか、或はそれより心持ち低い位で、臂は腋から餘り離すとそこにスキが生じ

ますから、腋と臂との間は拳が一つはいる位が適當であります。

横受けについてはなほ研究と習熟の項をよく讀んで下さい。

▲逆をとられた時のはづし方

(第九—第十一動作)

敵が我が右手をとつて内側へねぢられると我が體は自然に後向きになりまゝ。或は又、後から手をとられてねぢられたと考へても差支へありません。要するに敵に右手をとられ之を内側へねぢられたとき、我は後向きのまゝ出来るだけ上體を十分前に伸ばします。(前屈)之は次の動作に移つて我が技を効果あらしめるために敵と我が身體の間をなるべく廣くあけさせるためであります。

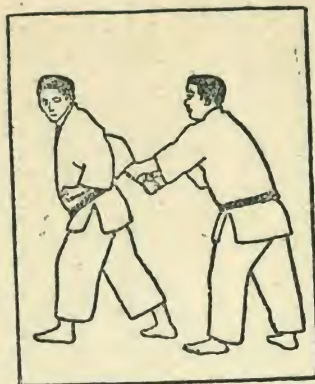
次に前に出て居た我が左足を、さつと大きく一歩後へ退いてなるべく敵の兩足の間に踏み込むと同時に、我はなるべく體勢を低く四股になり、我が左手は肘をぐつと後へひけば、敵の腕の下にはいりますから、其の時我が左拳を下から上へ勢よく打ち上げます。我が左肘が敵の腕にひつかりさえすれば大抵は逆ははづれてしまひます。敵がどこまでも我が手を握つて離さないやうに頑張れば、敵自身がかえつてその手が逆にかゝることになりますから、我が左拳の勢よい打ちあげには大抵の場合敵は思はず手をはなしてしまひます。

敵は手をはなすだけでなく、最初前へ強く引張つてからぐるつと後向きになられたため反動をくらつて、敵の體勢は崩れてしまひます、そこをすかさず、樂になつた我が右拳を以て敵を逆襲します。

▲挿繪第一一八圖は右手を取れたとこ

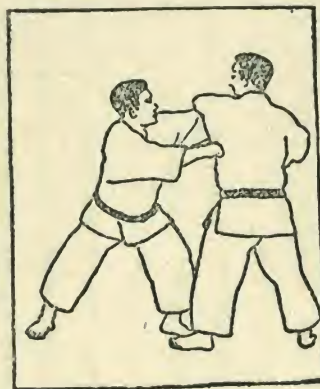
ろ。第一一九圖は左手の打上げで逆をはづし、はづれて樂になつた右手で逆襲して居るところ。なほ注意すべき事は打上げた我が左手は、目的を達した直ちにさつとひいて腰にかまえるこ

第一一八圖



▲若し第十動作の如く我が體が四股に低くなると同時に敵も四股に體勢を落して來て、我が左拳を下から打上げられない場合があるかも知れません。斯る際には反對に敵の顔面か首のこ

第一一九圖



とが必要であります。挿繪では順序を見せるために左手は打上げたまゝ右拳で攻撃して居ますが、實際の場合は右拳の攻撃と左手の引き方は同時になければいけません。ながく敵の腋下に我が左手をあづけておくことは危険です

ろあたりへスキが生じて居るに違ひないのですから、そこへ攻撃を如へて我が不利の地位を建て直します。要するに左手を有利に活用することが大切です。

敵が我が右手を取るのに右手だけで

とつても兩手でとつても、逆のはづし方は同じことであります。

なほ敵が我が左手をとつたときは、同じ方法を反對に行ひます。即ち右手で打ち上げをやつて左手を樂にし、その左手で逆襲します。これは左手、右手共によく練習して下さい。

▲臂受と打込

甲(第十三動作、第十五動作)

乙(第十四動作)

甲の場合。敵が右拳を以て我が水月部を攻撃して來た場合、我は左足を一歩退いて四股になり、右臂を以て敵の攻撃を打ちのけ、同時に右拳を伸ばして急速に敵の水月か腹部を打つ。

乙の場合。敵が右拳を以て我が水月部を攻撃して來た場合、我は右足を一歩退いて四股になり、左臂を以て敵の攻撃を打ちのけ、同時に左拳を伸ばし

て急速に敵の水月か腹部を打つ。

甲の場合は敵の攻撃を内側から受けるから之を内臂受と云ひ、乙の場合は外側から受けるから之を外臂受と云ひます。敵が左拳を以て攻撃して来た時には甲の場合が外受けになり、乙の場合が内受けになります。

臂受と小手との關係は、敵の表小手を受けた時は内受となり、敵の裏小手を受けた時は外受となります。

▲打込は、拳を正しく握つた形で甲を横にし拳槌を打ち上げる様にして打ち込むのであるから、實際には此の場合は大拳頭があたりよりも主として中指の小拳頭の薬指側があたります。小拳頭の此の當ても頗る効果的な當身であります。敵との間合によつて當たる部分と當てる部分が種々異つて来ますから、組手で強く當てずに研究して見て下さい。

常の練習を十分やつて下さい。

第五四節 平安三段の研究 と習熟

平安三段は分解的説明でお話した通り、横受、臂受、臂當、振突、逆のはづし方等いろ／＼重要な且つ面白い研究材料が含まれて居ます。これから、それらの材料について研究し同時にその習熟法を考へることに致しませう。

▲横受の研究

横受は平安三段の最も重要な要素であると同時に、受け方の基本でもありますから、よく研究し習熟しておかなければなりません。

分解説明の項で、横受は餘り高すぎたはいけないと云ひましたが、その理由は、受ける方にスキが出来るからで

▲後から抱きつかれた時ののはづし方
(第十八動作、第十九動作)

第十五動作の右臂受の後に續く第十六動作は右臂受と右拳打込のために痛手を受けた敵を更に左足を一步前進しながら左拳で追撃するといふ意味に解し、第十七動作は次の動作との連絡のためにつなぎとして入れたものと解します。

▲さて敵が後から抱きついて来た時には我は先づ右へ一步横へ足を開くと同時に右臂をぐつと後へ、ちやうど自分の背骨まで届かせる位の勢で、力強く引きます。それと同時に左拳は自分の右耳の側を通つて後頭部へさつと振り突きをします。これで敵は臂當によつて水月部をやられ、同時に振り突きで顔面をやられ、我が身體の動作で自然にゆるみも生じ、三つの理由が働いて

あります。

我が右拳を以て敵の水月めがけて突撃すると、敵は左足を退いて右手で外横受をした。その時敵の横受の手が高かつたら、我は直ちに我が左手を伸ばして敵の右拳を握り、突き出したまま、伸びて居た我が右手をも同時に添へ兩手で敵の右拳を左斜下へ引落す様にすれば、敵の右腕は我が右肘を支點として、立派に逆にかゝつてしまひます。若し我が動作が非常に敏速ならば、敵は一瞬の間に投げられてしまひます。

▲今度は反對に、自分が若し敵に右の様な逆をとられた時はどうすればよろしいか、此の問題を考へて見ませう。逆をとられたなと思つた瞬間に、我は直ちに我が左手を以て敵の手を上から握ります。丁度敵味方四つの手が一かたまりになるわけです。我は自分の左手の應援を得ると共に我が右手の逆

敵の抱きついて居る手は離れてしまひます。臂當とは臂で當身を喰はせるといふ意味です。

或は又、左へ横に一步足を開くと同時に左臂當と右拳振り突きとで、はづすことも出来ます。實際の場合には敵の抱きつき方によつて振り突きの拳が敵に届かないことがあつても、威嚇となつて敵にスキを作らせることになりす。また此の種の技法は「抱きついてから」といふよりも「抱きつかうとする時」に行ふべきである事は、ちやうど敵の拳が我體に「當つてから」受けるのではなく「當らうとする時」に受けるのと同じことです。

此處で注意すべきは、臂當は必ず動いて行つた方の手で行ふことです。横に足を開いて行くのは技をかけいゝためであります。

左右共に自由自在に出来るやう、平

をもどし、更にそのまゝ敵を逆にかけることが出来ます。ところで此れは試みにやつて見ればよくわかりますが、斯ういふ形で取り組んだ時には結局腕の力の強弱が問題になります。

若し敵の動作が敏捷で、我が左手の應援が間に合はぬ際は、我は敵にさからはずに敵の引く方へ體を持つて行きながら、我が左拳を以て敵の顔面、後頭部、腋下等に出来たスキを強襲して敵のひるむ瞬間を利用して我が優勢を挽回します。

▲前述の逆のとり方は我が行動が敏速で、敵に何等の間隙を與へなければ、美事に逆をとつて敵を投げることが出来ますが、若し少しでも餘裕があれば敵は直ちに左拳を以て我を襲撃して来るから、その時に我は左手だけで敵の逆をとつて、右手で防戦します。故に

前述のやうに我が両手で敵の右手の逆をとることが危険だと思ふ際は、敵が横受して高く上げた右拳を我が左手で握つてしまへば、それだけでも逆になりますから、我が右手は直ちに肘を引いて居れば、防戦が自由になり、敵は逆をとられながらの逆襲だから、結局損になることになります。

▲横受が高過ぎたら——と云ふ問題で斯様な際に於ける逆の懸引を簡単に説明しましたから、次には横受が丁度適度の高さであつた場合は如何なる利益があるか、それを考へて見ませう。

敵が我が水月部を右拳で突いて来た時、我は左足を一步退いて右拳で外横受をして、そのまゝ拳をひらきながら手首を廻せば敵の手首にひつかゝります。それをぐつと握つて下へひねり下ろせば、敵は逆にかゝることになり

ます。それと同時に我が左拳を以て攻撃すれば十分に勝味が得られるわけです。此の時注意すべきは、敵の手を逆にとつて引き落して来る際に、我が體外に外す様に持つて行かなければ、下手すると敵の其の拳がそのまゝ伸びて我が水月部又は下腹部に突つ込んで来ます。故に我が體外に（右或は左に）はづす様に引き落すことを忘れてはいけません。

▲敵の横受けが高すぎる場合は、胸腹及び足部にもスキが出来ます。そこは讀者自身で研究して見て下さい。なほ横受について研究すれば、いくらでも問題がありますが、餘り長くなりますから、讀者自身の研究にお任せして、横受の習熟法を別項でお話することにします。

▲横受と打込の研究

▲敵が右拳を以て我が水月部を突いて来たとき、我は左足を一步退いて右拳で内受すると同時に敵の左拳が我が脇腹めがけて突撃して来る。我は其の儘我が右拳を後へさつと横にはたけば敵の左拳を防ぐことが出来、同時に我が右拳は敵の水月部か下腹部又は金的等其時の間合によつて適當の所へ突撃して行きます。間合の關係によつては、その時我は右拳を伸ばさず、横向きのまゝ敵の水月へ臂當をくれることも出来ませう。

敵の左拳の攻撃に對して我が左臂で内受した場合にも、右と同じことが行はれます。よく研究して見て下さい。

▲臂受の際に注意すべきことは、臂だけを前へ速動させることが必要であつて、若し全體全部を同時に臂と共に前へ動かすときは、そこにスキが出来ま

すから、此點は練習の際に氣を付けてやつて下さい。

臂受の外受は分解説明のところでお話しておきましたから、それについて理解したら十分練習して下さい。

▲型では臂受の後の打込は下から行きますが、下から行かずに上方へ裏拳を打ち込むことも出来ます。これは拳が大きく圓をえがいて廻はつて行くことになり、それだけおそくなり敵に防ぐ餘地を與へることになります。然しこれも一つの打ち込み方として練習しておけば、上下共に打ち込みが自在に利くやうになります。

▲振り受と平貫手の研究

臂受によく似た受け方で、小手で受ける技法について簡単に話します。敵が右拳を以て我が水月部へ攻撃して来る際に、我は左足を一步引きなが

型で臂受の動作をやつて居ると、何となしに氣のきかぬ間ぬけた受方だと思ふ人があるかも知れません。然し此の臂受は決して輕視すべきものではなく、實際的にも必要な場合が往々にしてあるものです。例へば洋服の人が若しポケットにでも手を入れて居る際ポケットから手を出してゐる間がないときには、すぐその儘で臂受して敵の攻撃を防ぎ、直ちに敵の下腹部へ打ち込むことが出来ます。

或は又、和服でふところ手して居る時でも右の場合と同様で、臂受でなければ間に合はぬことがあります。或は手に何か持つて居る時なども臂受を活用することが出来ます。斯くの如く、臂受は我が不利な條件の場合に活用出来るだけでなく、又普通の條件の時でも有効な技法でありますから、大いに研究習熟の必要があるのであります。

ら、我が右手（拳を握らず）をぶらりと前へ振る様にして我が表小手を以て敵の右手を打ちたたき、同時に我が平貫手を以て敵の胸部へ突撃します。

平貫手とは甲を上に向ける下にした形（平安三段第八動作の四本貫手は甲を横にしてゐるので縦貫手といふ。此處はそれとは違ふ）であります。

若し敵が右拳の攻撃が破れて直ちに左拳で攻撃をなす際は臂受のところで述べたと同様に、後へさつと右手を振つて小手受けして、直ちに平貫手の突撃に移ることにすれば宜しいのです。

此の受け方は手をぶらりと振つて受けるから之を振り受と稱し、右の場合には内振受といひます。

敵の右拳攻撃に對し、我は右足を引いて左手で振り受けした時には外受になりますから之を外振受と稱します。左右共に内振受、外振受けがあります

から、よく練習して下さい。

▲振受は實際の場合には、例へば二人相對して立つて居る時に、相手が不意に我が下腹部を打つたり突いたりする際には、さつと體をかはしながら振り受けをなすと頗る効果的であります。

振受として注意すべきことは臂を少し曲げて手を振ることです。

振受と小手との關係

振受は表小手を用ひます。敵の表小手を受けた時が内振受であり、裏小手を受けた時が外振受になります。

横受、臂受、振受等によつて敵の表小手を受ければ内受になり、裏小手を受ければ外受になることが、今までの例によつて明かにされました。是は他の受け方の時も同じことですからよく記憶して下さい。

▲逆のはづし方の研究

外側へねぢ上げた時には、我は左手を以て敵の右肘を下から押し上げながら我が右手を下へ引きます。斯くすると敵は反對に逆をとられることになり思はず知らず我が右手を離してしまひます。我が右手は樂になると同時に自在に活用することが出来ます。

▲敵が若し我が右手を低く外側へねぢるときには、我が左拳を以て直ちに敵の顔面へ攻撃すれば、敵は必ず之を防ぐために我が右手をとらへて居る手にゆるみが生じます。此の時を利用して我は右臂をぐつと敵に當てるつもりで強く曲げながら突き出せば、逆ははづれて我が右手は自由になります。我が左拳と右臂との動作を同時に行へば最も効果があります。此の左拳の援助動作は高く逆をとられた時にも効果的です。

▲或は又、我が右手の逆を外側へとら

平安三段の第九、十、十一の連續動作の意味は、分解説明で既に充分わかりになったことと思ひますが、なほ此處で別の方面から研究して見ることにしませう。

型に現はれたところは、我が右手をとつてぐつと内側にねぢられた場合の逆のはづし方ですが、若し反對に外側へねぢられた時にはどうなるか、その點を考へて見ませう。

先づ内側とか外側とか云ふ意味をはつきりしておきませう。敵が我が手をとつて拇指側から掌の中へ巻き込む様にねぢるとき、之を内側へねぢると云ひ、反對に拇指側を甲の方へ廻はす様にねぢるとき、之を外側へねぢると云ふことにしておきます。

そこで型の第九動は即ち内側へ手を取らねぢられた場合で、此の時には自然に我が體は後向きになり、敵は我手を取

るべく背中にくつゝけて高く押し上げやうとします。その時の外づし力が即ち平安三段の連續動作の型です。ところで、今は反對に外側へねぢられた時のことを考へて見やうと云ふのです。

▲敵が若し右手を以て我が右手を外側へねぢあげた時は、我は敵の手の下をぐぐつて左廻りすれば、逆がはずれますから、直ちに他の手で敵を攻撃します。然し敵が若し上へ高くねぢ上げないで低くさげておいてねぢる時には、我が體を左廻りにまはすことは出来ません。故に外側にねぢられた時は我が體を廻はして行くことが出来ない時もあり、場合によつては目的を達することが出来ません。

そこで何か外の技法を考へた方がよいと云ふことになりましたが、それには高い時と低い時との二通りあります。敵が若し右手を以て我が右手を高く

れた時には、我が左手を以て我が右手を取り、左右兩手に同時に力を入れて我が手を奪ひかへせば、それで逆ははづれてしまひます。此時には敵の體に當てる氣持ちで臂はぐつと曲げること忘れてはなりません。(此の逆のはづし方は「セーバイ」の型にあります、摩文仁先生著「十八の研究」を御参照下さい。

逆の取り方、はづし方には無數の種類と懸引きがありますが、平安第九動作に關連しては、今は簡単に此の程度にとどめておきませう。讀者自身にもよく研究して下さい。

▲臂當の研究

平安三段の第十八、十九の動作は、臂を後方へ突き出して後方から組みついて来る敵の水月に當身をくれる技法でありましたが、臂當には前後縱横の

動きがあることは第四講に於て簡単に説明しておきました。然し此處では平安三段の後臂當を研究しませう。

後臂當の目的は、後から組み付いた敵に對する當身ですが、若し型にある様に右又は左へ體を開いてもなほ後臂當を施すことの出来ないほど敵が堅く組み付いて来る時があります。そんな時にはどうすればよろしいでせうか。研究して見ませう。

先づ我が臂から上を抱き付かれて居る時には、我が手を前へ廻して敵の指をとつて逆にとることも一つの方法です。或は、又我が手を後へ廻して敵の金的を掴むことも一つの方法です。

▲然し敵が我が後から強く抱きついて居る時は指の逆をとることも出来ず、又敵の金的を掴むことも出来ない場合もありますから、斯様な際は我が足の踵を以て敵の向ふ腰を強く蹴(後へ)

りますと、大抵の場合敵はスキを生じるものです。その時をはばき後へ手を廻して金的をとるか、或は後臂當を喰はすとか適切な技法を施せばよいのであります。若し敵が體を落し兩足を後へ引いて居るために、我が足の踵

第一九圖



を我が踵でドシンと踏みくちくことも出来ます。以上の各種の方法をよく心得て居て其場合によつて適切な技法を用ひれば、後から組み付いて来る敵をふりほどいて我が身の位置をたてなほすことが出来ます。

第二〇圖



を以て敵の向脛を蹴ることが出来ない場合は、我が蹴を後方へボンと蹴り上げる（自分の臀部を蹴るつもりで）と必ず敵の急所——金的か水月か敵の姿勢によつて異なる——へ當ります。時に又後から抱きついて居る敵の足の甲

空手では足を後方へ使つて、後の敵の金的や向脛を踵で蹴ることもあるわけですから平常よく心得て居て、いざといふ時に活用すべきであります。後からかたく抱き付いて居る時は我が後頭部を以て敵の顔面へ當てること

も出来ます。然し頭を後へ振る時には必ず口を開くやう注意を要します。（口を結んだまゝ後へ頭を強く振るとメマヒすることがあります）

▲以上は後臂當の技法を施し難いときに、敵を誘つてスキを作らせる方法でしたが、後臂當そのものとしての注意をお話ししておきませう。後臂當はたゞ臂を後へ強く引いただけでは充分の効果をあらはしません。後へ引いた臂を上へ突きあげると云ふときに、はじめて充分に効果を發揮するものです。故に後臂當は後へ臂を引きながら臂を上へ突きあげる——これを二つの動作に區切らずに一動作として平常練習しておくべきであります。

右も左も同じ要領でやつて下さい。

▲振り突の研究と習熟法

平安三段の第十八、十九の動作にあ

る振り突きは後方から抱きついた敵に對して振り突くので、拳は自分の頸の前を通つて後へ行きますから、之を上段の後振突と名づけます。

振り突きに必ずしも後方だけでなく、前面の敵に對しても上段振突、中段振突を活用することが度々あります。

上段振突は横面をねらひ、中段振突きは横腹をねらひます。然し此等は型に出て来る時にお話しませう。此處では上段の後振突について注意すべき點を述べておきます。

▲上段後振突きは、頭を眞直ぐにして居て振突きすると、自分の腕で頸を打つことがありますから、首を横へ廻はすとか、横へ曲げるとかして、拳が充分後方へ廻はる様になければいけません。又平常から後へ拳を飛ばす練習も必要ですが、それには次の方法で稽古します。

右臂の下から左拳の甲を當て、右拳後振突きのときに充分後方へ右拳が行く様に左拳で押し上げます。これを連續的に幾度も幾度も練習します。左拳後振突きの練習には右拳の甲を左臂下に當てがつて、強く押し上げます。

臂を伸ばしたり振り突きたり（其間絶えず他の拳は臂を離さずに）幾度も練習して居るうちには、後方へ充分廻はる様になります。拳がよく後方へ届くやうになつたら今度は少し頭を後へそらしておいて、左右交互に（他の拳の補助を受けずに）後振突きの速度をつける練習をします。

斯くして振突の拳がよく後へ廻はること（正確に）そして速く突くこと（迅速に）に習熟すれば後振突きの効果を充分に發揮することが出来ます。習熟の理想は「正確に迅速に」と云ふことを忘れないやうにして下さい。

▲右に述べた上段後振突きは、型にある通り右拳を左肩上へ振り突き、左拳を右肩上へ振り突くのですから之を横振突と稱します。なほ後振突には縦振突と云ふのがあります。是は右拳を以て右肩上から後方へ振り突き、左拳は左肩上から後方へ縦に振り突く技法です。縦振突は甲を外向きにして突きます。その習熟方法は横振突の習熟法と同じ要領で「正確に迅速に」の理想にかなふ様にやります。

上段後振突の縦横は共に拳の引き方を極めて迅速に引きもどします。總ての攻撃の技法は突き出した手を引くときが大事ですが、後方への振突きの時は特に迅速に引くことを練習しておくことが肝要であります。

▲横受の習熟法

横受は空手の重要な受方であり、その練習も充分に行つておかなければなりません。一人での練習法と二人での練習法を述べる事にします。受け方の時は必ず第二弾に對する用心を怠つてはいけません。故に横受と拂受とは常に連結して習慣的に無意識的に第二弾の防禦が出来る様習熟しておく事が必要であります。平安三段の第二動作第三動作、第五動作第六動作は無言のうちに此の連結練習の重要性を訓へて居るものであります。次に横受と振受の連結練習法を色々に工夫して見ませう。

▲一、横受と拂受の連結（その一）

結び立又は外八字立として型の通り反覆練習をなす。

▲二、横受と拂受の連結（その二）

横受と拂受の連結だけでなくそれに

左右の直突を連結させて練習する方法ははじめ一人で行い、後二人でやると「正確に迅速に」と云ふ習熟法の理想を達するに最も有力な方法であります。立ち方はすべて八字立又は三戰立。

▲第一練習——（イ）右拳中段直突。

（ロ）左拳中段直突、右拳は腰に引く。（ハ）直突した左拳をそのまゝ横受に變する。（ニ）横受した左拳をそのまゝ拂受に變する。これだけを一區切として反覆練習します。ニからイに戻る時には無論右拳直突と左拳を左腰に引くのは同時にしなければなりません。

▲第二練習——（イ）左拳中段直突。

（ロ）右拳直突、左拳腰に引く。（ハ）直突した右拳を直ちに横受に變ず。（ニ）横受した右拳を直ちに拂受に變ず。以上を一區切として反覆練習します。

第一練習、第二練習共に、はじめは靜かにゆつくりやつて見て、順序をお

ぼえたらいくらか力を入れてやり、熟練したら速度をはやくても、順序が狂はず手がきまつて來なければいけません。第一、第二の練習は一人で行ひます。單獨練習を積んで熟練したら二人で組んで、第三練習と第四練習を行います。

▲第三練習——甲乙相對して八字立又は三戰立に立ちます。間合は拳を突き出して相手の體に五寸位スキのある程度、然し熟練したらもつと間合をちやめてやり、先づ（イ）甲が右拳で直突すると、乙は之を左手で内横受する。（ロ）甲は直ちに右拳を引き左拳を以て第二弾を送る、乙は横受した左拳をその位置から直ちに拂受で甲の第二弾を受ける、それと同時に（ハ）乙は右拳直突を以て甲に逆襲第一弾を送る、甲は左手横受を以て之に應ずる。（ニ）乙は何をツと左拳直突の逆襲第二弾を

となり横受より下段拂に變ず。イロの動作の間左拳は左腰に構へておく。次に左足左拳を以てイロの動作をなす。左右交互に前進後退共に行ひます。

▲臂受と打込との連結練習
型には前進だけしかありませんが、前進後退共に練習します。後退の時は視線と動作は前進の時と同じ方向に行ひ、たゞ足の運びだけが後退すること、は他の後退の場合と同じであります。

▲臂受と打込との連結練習

型には前進だけしかありませんが、前進後退共に練習します。後退の時は視線と動作は前進の時と同じ方向に行ひ、たゞ足の運びだけが後退すること、は他の後退の場合と同じであります。

飛ばせば、甲は得たりとばかり左手を横受から拂受に變じて應戰する——之が一區切で、ニからイにかへり幾十回も反覆練習を行ひます。

▲第四練習——（イ）甲左拳直突、乙右手横受。（ロ）甲右拳直突、乙右手拂受。（ハ）乙左拳直突、甲右手横受。（ニ）乙右拳直突、甲右手拂受——ニよりイにかへり反覆練習。

第三練習と第四練習は非常に効果の大きい受方練習でありますから、是非しつかりきたへて下さい、此の受方練習によつて得るところは（一）小手を鍛練すること、（二）受けられたら直ぐ第二弾を發射する習慣、（三）受ける方としては受方が正確に迅速になる事、（四）横受から拂受に即時變化の習慣、（五）目をならすこと、（六）受けることに自信と落着が出来る——等、まだいくらかでも其の効果をあげ得るの

であります。この練習法を以て絶えず稽古をばけんで居ると非常にワザが敏速になり、其の練習を見て居る人が受けや突きの手がどう動いて居るかわからぬ位になります。斯くして此の受方練習を積むと、眞劍組手の時などに突きも受けも「迅速正確」になり、利するところまことに大なるものがあります。

相手のない時は第一練習と第二練習とを單獨に毎日怠らずやつて下さい。なほ横受と拂受の連結練習法で變つたやり方もありますが、それは摩文仁先生著「十八の研究」に寫真入りで出て居りますから此處には省略します。同書を参照して下さい。

▲三、横受と下段拂との連結練習

（イ）右足を一步前進しながら右拳横受をなし、（ロ）そのまゝ前屈（右足）

第十八章

補習的研究諸問題

第五節 受方内外と

八方轉身法

▲受方の内外

問「敵の右拳攻撃に對して、我は横受ならば左で内受になり、臂受ならば右で内受になりますネ。各種の受技によつて内受外受の關係が異つて居てはその種類が受技の數ほどあることになつて記憶えるのに、随分骨が折れるだらうと思ひますが……？」

答「内受外受の關係は、そんなむづかしいものではなく至極簡單です。つまり敵の内側から受けるときを内受と

云ひ、外側から受けるときを外受と云ふことに決定しておくのです。

さうすると内外の關係がはつきりしてきます。なるほど受技の種類によつて左で内受になつたり、右で内受になつたりしますが、然しこれを一つの表にして見ると其の關係は一目で瞭然します。試みに第一二二圖を見て下さい。受技の内外の關係はすべてこの表の中

にはいつてしまひます。」

問「なるほど、内受外共に二通り合せて四通りになつて居りますネ。此の四通りの間に何か相互關係がありますか。」

に分けることが出来ます。

第一組 甲と丁

第二組 乙と丙

例へば前に貴君が問題にした横受は第一組に屬し、臂受は第二組になります。其他各種の受技の内受外受の關係は、右の第一組か第二組かの何れかにいつてしまひます。」

▲演武八方と轉身八方

問「受方の五つの原理といふお話を承はつてからは、何だか斯うほのぼのと目の前が開けて明るくなつて來つある様に思はれますが、轉身法についてその様な原理的な法則はないものでせうか。」

答「ありますとも、八方轉身の法といふ原則があります。それを一通りお話し致します。」

先づ第四講のところで演武線のこと

をお話しましたネ。あれを思ひだして下さい。おぼえて居ますか。」

問「東西に引いた線と南北に引いた線とが直角に交叉する、これを基本演

武線とし、その直角を等分して準基本演武線が……」

答「さう／＼、そのところです。つまり基點に立つた自分の周圍八方に

第二二圖 内受外受表

敵		我	
左	右	左	右
内		外	
甲	乙	丙	丁
右に内受	左に内受	右に外受	左に外受
右に内受	左に内受	右に外受	左に外受
右に内受	左に内受	右に外受	左に外受
右に内受	左に内受	右に外受	左に外受

走る線になりましたネ。あの基本線と準基本線との指示する八方を東西南北といふ語をつかはずに第一二二圖の様に言ひ現はすことも出来ます。即ち基點に立つて東方に向へば次の通りです

東	真前
南	右横
西	左横
北	真後
東南	右斜前
西南	左斜前
東北	右斜後
西北	左斜後

ところで型の演武の時には基點は一定しておかなければ、型の動作の方向を規定することが困難ですから東西南北の方向で呼ぶのが便利ですが、組手の時には常に自己の現在の位置を基點として方向を指示した方が便利です。即ち型の時には基點を不動として方向

を定め、組手の時には基點は移動するものとして方向を定めた方が便利になります。故にこの二通りの方向指示を混亂せぬ様に、演武八方及び轉身八方と名づけることにします。即ち右の對照表の上段が演武八方の名稱で、下段が轉身八方の名稱です。

さて八方轉身法とは即ち此の『轉身八方』の方向へ自在に體を轉換することです。

問「では、八方以外の方向に轉身してはいけませんか」

答「空手は四肢五體の機能を自由自在に働かせる武術ですから方向も自由自在です」

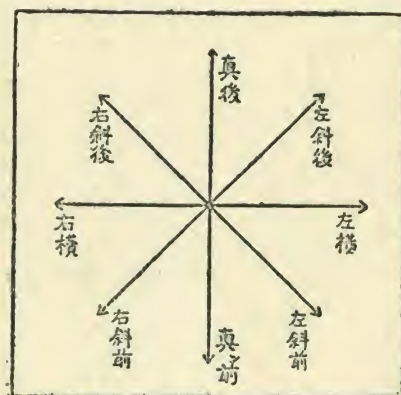
問「八方轉身といふと八方に制限されませんか」

答「そこをもう少しよく考へて御覽下さい。演武八方は不動基點だから方向も固定しますが、然し轉身八方は移動

基點ですから轉身の方向は自在無礙です。」

問「なるほど、よくわかりました。」
答「演武八方は八方轉身法の原則を

第二三圖 轉身八方



し、轉身八方は其の原則の實地活用です。故に移動基點によつて指示する轉身八方の方向は十六方になり、三十二方になり、六十四方になり、百二十八方になり、二百五十六方になり、五

百二十方になり、即ち方向を細分すれば無限になるわけですが、古代の數論派でない限りそんなことを言ふ必要はないでせう。我々は實際には移動基點に於ける轉身八方といふだけで轉身の方向が自在であることが理解されさえすればよろしいでせう。」

問「空手の型に三百六十度の廻轉がありますか。」

答「ありますとも、近く（第二卷參照）講義をすることになつてゐる驚牌初段にもあるし、その他の型にもあります。」

問「轉身法としては三百六十度廻轉して元の方向へもどることは、およそ意味ないことであり、更に對敵行動中にそんなことは頗る危険なことだと思はれますが、何故に型の中にそんな全廻轉を取り入れてあるのでせうか。」

答「いやなか／＼理窟つづくなつて

來ましたネ。昔風な素讀主義の先生方にさう理窟責めをして行くと怒られますよ。何でも昔は學問をやるにも、讀書百遍義自通ずとかで、先づ素讀といつて意味がわからぬことを讀ませられ、何冊も何冊も素讀だけさせられたものです。空手に於ても同じことで型の動作の意味がわからずに繰返へし繰返へし練習ばかりやらせたのです。そして餘程技術があり頭腦があるものだけに、その動作の意味がわかるやうに指導されたものですから、昔の人には型は知つて居てもその意味を知らぬ人が多かつたのです。

だが小學校時代から一課づゝ讀方と講義とを同時にかたづけ様な精讀主義の教育を受けて來た我々には、空手の修業に型の素讀ばかりやらされたのでは、何の興味もなく感激もないから研究熱がすぐさめてしまひます。空手

でも若手の大家先生たちは型一つやるとすぐ意味を解説し、型の修練と共に技法の變化についての研究を徹底させて行く、理と技との並行した近代教育法が採用されつつありますから、貴君のやうな理窟責めも一向差支へないわけです。然し空手は武術ですから、單に理窟だけをこねても仕様がなないので理窟と技術とを兼修して行く様にしたいものです。

さて話がすつかり横道にそれましたが、空手の型にある三百六十度廻轉は一支點の場合と二支點の場合とがあります。然し貴君のいふ様な無意味な危険なものではなく、反對にかへつて有意義なものです。一支點とは一つの足を軸として一點に於ける全廻轉であり二支點とは一歩進みながら全廻轉する時です。一まわり廻つてもふらく／＼とならずに、きちんと踏みとどまつて體

勢を崩さない様に身構へると云ふことは修練を積んでおかなければ出来るものではないのです。實際的にそんな必要があるかと云ふでせうが無論いくらでもありますとも。例へば平安二段の型にある下段の手刀受か拂受の變化、或は拔塞大の型にある振捨ての様な技にかけられた時は、三百六十度廻轉しても身體の平均を失はずに身構へ得る心得がなければ、それこそ危険です。其他いろ／＼實例をあげ得るのですがそれは型に出て來る時にお話しすることにしませう。」

▲轉歩五足の法

問「八方轉身法とは轉身八方と稱する方向の訓だけで、移動の手段方法についての訓はありませんか。」

答「轉歩五足の法といふのがあります。五足とは左の通りです。」

出足、引足、寄足、廻足、跳足

次に此の五足について簡単に説明いたしませう。

▲出足 これは前方又は側方へ足を踏み出す事。

▲引足 後方へ足を引く事。

▲寄足 左右の足の位置をかえずに左右又は前後へ身體の位置をかえる事。

▲廻足 大きく又は小さく身體の方向をかえる事。

▲跳足 跳んで身體の位置をかえる事。

此の轉歩五足は敵の攻撃に對する轉身の時だけでなく、自ら攻撃する時の移動にも通用することは勿論です。

別にむづかしいことではないのですが斯うして法則として並べて見るとはつきり頭にはいり、その運用にも便利でせう。

問「八方轉身法とはつまり轉身八方の方向へ五足の法によつて移動すると

いふことになるわけですね」

答「その通りです。そこで受方の五つの原則即ち落花、流水、屈伸、轉位、反擊の五法則と轉身八方及び轉歩五足の法とがいろいろに結合し複合して、千變萬化の巧妙な受方が出て來るのです。先づ此等の法則のあることを知つて型や組手を研究して行くと、修業が無駄なく進歩が速いわけです。道に志さす者は必ず理と技との兼修を怠つてはいけません。」

第五六節 組手の研究

▲組手觀戰記

組手の研究には、技法の變化についてゆつくり考へながらやつて見る場合もあり、或は何等約束なき自由な眞劍組手をやつて見て、その時に自然に急速に變化する技法を觀察する場合もある。

ります。故に此の節は二項に小分して組手觀戰記と組手考察録との二形式にして書いて見ます。

▲流し空受

甲と乙とが向ひあつて構へました。甲乙共に右足を一步引き、左拳を下段に右拳を腰に構へて居ます。(第一二三圖参照)腰に引く程度は甲は淺く、乙は深く引いてゐますが、それらの個性と作戦とがあることですから、何れ

第一二三圖 組手構へ



がよいとは決められません。互にらみあつて居ます。

それつ！ 甲が突きを入れました。

右出足右拳の上段突撃！ 顔面をねら

つたらしいがいくら低かつた様です

乙はびくともせず、右足を右斜後

へさつと引いて、甲に空を突かせなが

ら敢て右拳右腰の構をさへ崩さうとは

しません。(第一二四圖参照)

若し甲の腰と肩がしつかりして居な

ければ、乙の轉位による流し空受到ひ

第一二四圖 流し空受

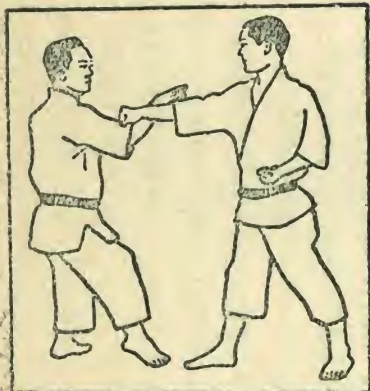


つかかつて、甲は乙の目の前を流れてしまつたかも知れぬが、然し甲もさるもの、流石に敵の目の前でそんな醜體は演ぜず、直ちに陣容を立てなほしました。

然るに一方乙はまだ戰鬪氣分が高潮して來ないのか、折角の好機を空しく見送つてしまひました。

▲鉤手引流し

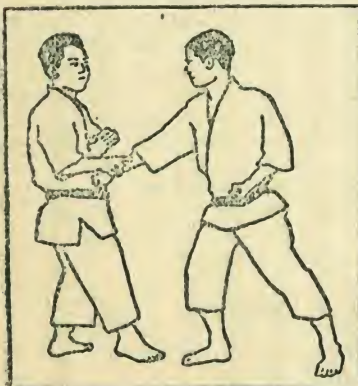
第一二五圖 鉤手受



甲は仕損じたとわかると、直ちに右手右足を引きながら、右斜前へ廻りこんで再び乙と正面に對ひあひました。(注意 甲乙共に方向は轉身八方の法則により彼等自身の移動基點即ちその時その時の立場からの方向を指す)

甲は頗る調子がよいと見えて、再び積極に出やうとするらしい氣分が感ぜられます、やッ！ 案の定！ 再び右出足右拳の突撃！ 今度は水月をねら

第一二六圖 鉤手引流し



つての中段直突。

乙は此の事ありと豫期したかの如くさつとばかりに左足を後方へ引いて、猫足に體勢を落しながら、右鉤手受にて敵の右拳を釣にかけて引き落しつゝ、體勢を伸ばすと共に左掌にて甲の顔面に一本美事に入れました。

◎鉤手受から引流になつて引くときは、拇指と小指、薬指の三本に力をとり、他の指はただ添えておく程度です。第一二五圖は鉤手受した

第一二七圖 指鉄咽喉攻



利那、第一二六圖は引手にかけて將さに左掌の攻撃にうつらんとする利那（鉤手の構へは「セーパイの研究」参照）

◎此の鉤手引き流しは、乙が左手の攻撃をせずに引き流しを力強くやれば甲はその方向に泳がされてしまひますが、その時更に乙が泳ぎかけた甲の背後からドンと押すか蹴るかすれば、甲はその儘前傾倒してしまひます。

第一二八圖 揚受引落



△指鉄咽喉攻め
二度右拳攻撃で失敗した甲は何事か心中に計劃するものゝ如く、右拳を一段に伸ばし左拳を腰に構へながら左へ左へと小さきみに廻つて行きます。之に對して乙は右半身に、體勢を低くして中段鉤手の構へを以て油断なく甲の廻轉に伴れて同じく小さきみに廻り合ひ側面に敵の攻撃を受けぬ用心を意つて居りません。
甲は果して、左足で軽く誘ひの蹴りを入れその儘左足を後方へ引くと同時に左拳を以て上段に猛射して來ましたが、然し乙は甲の左足蹴りを誘ひと見破つたか少しもそれに應酬しやうとはせず、却つて乙の左足の引きを追ひかけるが如く體勢を高く仰び立ちながら右手中段の鉤手を指鉄の奇手に變じて甲の咽喉へ肉迫しました。（第一二七圖参照）

甲の左拳の上段攻撃と乙の右手指鉄とは時間にしては一瞬の差で乙が速いのみならず、乙は内からの反撃で完全に効を奏するが、甲の攻撃は外側へ押し出されたために當たりがなく二度乙をして名をなさしめることになつたのであります。

乙が若し右手指鉄の反撃に出ず、何か他の受技を用ひたとすれば、或は待機して居る甲の右翼軍と乙の左翼軍との間に猛烈なる白兵戦が展開されたことでせうか、然し甲城既に陥落してしまつては殘兵も又旗を卷くの外はありません。

▲揚受引落し

甲は度々の失敗にいらだつ心を押し鎮めて慎重に構へて居ます。乙は續けざまの好運に大分活氣づいて來た様です。今に積極的に技を爲かけて行くこ

とでせう。

それッ！ 乙の右拳が甲の顔面めがけて上段直突に出ました。甲は直ちに、左手揚受を以て下から上にはねあげましたが、揚受が幾分淺かつたので

第一二九圖 揚受逆押え



乙はさつとさがつて再び陣容を立て直すか左拳直突で中段に第二弾を送るかすべき筈のところを、乙にそのスキを與へぬ甲の手録の速技、淺い揚受からその場の變手に出て、乙の右手首を握

つて右斜下に引き落とすと同時に、滿を持して居た右拳を以て乙の人中にとどめをさしました。（第一二八圖参照）
甲が揚受からの引落しをなす時、若し甲自身の身遠近くへ引き落したとしたり、乙は好機逸すべからずとばかり體當りのにその儘甲の下腹部へ右拳を押し出して行つたことでせう。斯くなれば甲は乙の右拳をわざ／＼自分の手で引つばつて來て自分自身の下腹へぶつつけさせることになるわけですが、然しそこは甲も心得たもので、引落しをなるべく自分の體から遠くへ右斜下へぐわんと引つばつたので、完全に乙の右肩を殺すと同時に乙の連突に出るべき右拳の出動をも封じてしまふことが出来ました。

◎今の内揚受から引落しに變ずるには揚受の時は我が裏小手が敵の右手に接して居るので、我は敵の手

首と離れないやうにくつつけて居ながら拳をひらき敵の平小手の方から其の首を握つて、外から内へ引落せば、落ちた時に敵味方共に手の甲が下になり、敵の手はいくらか逆になります。

▲揚受逆押へ

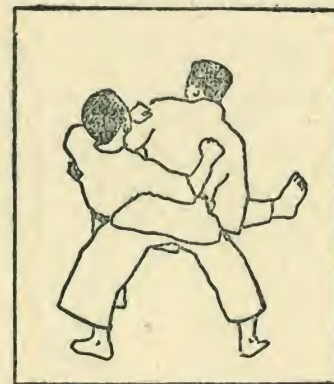
甲乙兩人再び相對して構へました乙は一度失敗したが、些のひるむもなく張りきつて居ます。忽ち、乙の面上決意の色動くかと思えた途端、右出足右拳上段直突と出ました。先と同じ攻撃です。

甲は同じ攻撃に對して此度は外揚受け、右手を以ての浅い外揚受に出て、乙の左拳連突の作戦の裏をかき、例の速技を以て又しても乙の右手首を掴み取るよと見る間に、右足を大きく右斜後へ引きながら右手をぐつと横へ引き

のばすと共に、左裏小手を以て下から上へしめあげるが如く、甲の右肘關節部を逆押へにかけました。(第一二九圖参照)

乙は逸早く左から廻り込んで、逆技

第一三〇圖 揚受寄足投



を破らうとしましたが、甲が左手で押えつつ右手を引張る確かな技振りに、逆は完全に極まつてしまひました。

▲揚受逆押投

▲揚受入身投

甲乙兩氏共に三勝三敗、何れが真の花アヤメ、技倆に優劣の見分けはつけられぬ壯烈な激戦であります。

乙は此度は構へをかへて何事か新しい試みを爲さんとするものの如く、左半身に中段横受の構になり體勢を低く落して居ます。

甲は乙の意をはかりかねてか、用心深くやゝ遠間合にさがつて油斷なく警戒して居ります。

乙は此の甲の態度に變化の来る間をまだるこしと見たか、左半身にさつと寄り進んで左拳中段横受の構へから拳甲をひるがへして平拳を上段へ發射しました。甲は何をとばかり軽く頭を横へ倒して目標をはずすと同時に、疾風の如く右平貫手で逆襲に出ました。流石の乙氏も今度こそは四騎並列の指頭軍に一たまりもなくやられてしまつ

甲乙にらみあつて構へました。甲は、何思ひけん突如として右出足

右拳上段の直突に出ました。

乙は、してやつたりとばかり、作戰圖星にあたつて巧みに甲を誘ひ出して、おき、今の今、甲がやつたと同じ右手外揚受からの變手を以て甲を逆押にかけ、それだけでは物足らぬとばかり敵の右足の後にあつた我が左足を敵右足の前面へ廻はしたかと思ふ間に、後踵を敵の足首にかけて刈り込む。此の投技が見事に極まつて甲は腹道になつてしまひ、乙は忽ち作戰通りの勝利をかち得ました。

▲揚受寄足投

甲乙共に闘志は愈々張りきつて來ました。物凄くにらみあつて居ます。此のところ互に相手の顔面に必殺の一撃を見舞はんものといきり立つものの様

たかと、見學の諸氏は目をつぶらんとする一瞬、何事ぞ！ ドシンと地響立て、投げ出されたは、そも誰ぞや乙氏にあらで甲氏であります。

最高潮に達したる此の一戦、勝敗の機に分るところは、乙の迅雷の如き揚受入身投げの速技が極まつたためでありました。即ち乙ははじみ左拳中段の横受からその儘左平拳を伸ばして上段攻撃に出たが、甲に軽く空流され、左拳を引いて構へなほさんとした時、間髪を容れざる甲の逆襲がピンと第六感にひびくや否や其儘左拳を揚受到變じたので都合よく深く揚受がきくと同時に右足を左斜前に踏み込み(即ち甲の右出足の後へ)入身になると共に右拳を短かく鋭く水月へ直突して——揚受、入身、水月の三技が同時にはいつたので、見學の諸氏をしてあつけにとられさせる速技になつたのでありま

であります、勝負の程にはかに豫想を許しません。

闘志横溢するところ見學の我等も知らず識らず手に汗を握つて、喉一つせず氣息をのんで控へて居ります。

やッ！ 短刀の白刃を思はせる様な短かく鋭い氣合と共に、乙は思ひ切つた右出足右拳上段の直突に出ました。

乙は見事してやられたかと思ひきや必死の意氣を以て右引足で體勢を低目にし下から上へ思ひきつてはねあげた深目の左上段外揚受の浮えた技、乙は臂をはねあげられて思はず體勢を崩されてたぢ／＼となるところを、間髪を容れず甲は乙の右出足の後へ其の儘左半身に寄り込んで、左手は其儘乙の胸へかけ、右手で乙の右足を掴みあげてどつとばかりに投げをかけまし

た。(第一三〇圖参照)

した。

▲揚受刈倒し

鐵拳去來し肉彈相搏つ所、觀る者をして膚に粟を生ぜしむるのであります。が、兩戰士の血はいやが上にも湧き立つて意氣益々軒昂。されど、血に狂ふ猛獸の死闘にはあらず、又惡鬼羅刹の邪闘にもあらず、生死を超越したる氣魄の相剋、互に鐵火相搏つてきたえあける精神の鍛冶場。鍛えあげ磨きあぐるは日本男の子の信の一念！ 富貴も淫する能はず、水火も侵す能はざる大和日子等の輝ける魂であります。

烈々たる意氣、満々たる闘志根限り精限りの激戰奮闘既に七八合されど死地に入りて愈々不撓の空手精神を發揮する兩勇士は、今や一撃以て戦局の大勢を決定せんものと、互に斷乎たる決意を眉宇の間に漲らせつつ、焰となつ

て閃めき燃ゆるかと思はるる阿吽の呼吸をはかりあつて居ります。

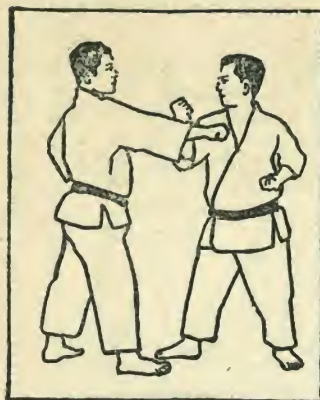
乙は用心堅固に、左半身に手刀中段の構へ、甲は之に對して右拳上段揚受右前屈の備へ堅く、互に睨みあつて進みも退きもせず、寄らば突くぞの無言の威嚇、何時果つべしとも見えません。猪突は戒むべし、されど戦場に臨んでの因循姑息は男子の本懐にあらず、よしさらば退いて瓦たらんより進んで玉碎せんものと決心の臍を堅めた乙氏は、敵の右翼から冒險的誘導をかけた上段の守備軍を之に誘ひ寄せ、その虚に乗じて敵の本丸を一舉に乗取らんとする作戦成るや、突如左横に大きく一步左足を踏み出すと同時に、右上足底を以て肋骨も折れよとばかりの猛蹴を試みましたが、甲氏は右膝を伸ばし少しく腰を内にねぢむけながら、上段の右拳を手刀にかへて横斜への薙ぎ落

しを以て強かに乙氏の右足首を切りました。右足の誘導に敵の上段の備へを誘ひ寄せせることは出来たが然し誘導が餘りに猛烈に深入りしすぎたために乙の受けた打撃は意外に大きく左拳の出動に志氣の沮喪を來たしはせぬかと危ぶれたが、然し乙は玉碎の意氣物、我が計略成れりと一氣に敵の顔面目がけて殺到しました。あはや甲城の本丸忽ち敵軍の奪取に委ぬるかと思れば手刀下段受に伸びて居た甲の右手は拳の握りに斷乎たる意志を堅めて上投揚受けに變じ、乙の左拳を深くはねあげると同時に、左拳を以て水月に猛襲し右足後踵を乙の右足後踵にかけて刈り込みましたので、上段揚受、中段水月攻、下段後踵刈込の三拍子揃つては流石の乙も一たまりもなく、どつと後に倒れて、男らしく玉碎してしまひましたが、全力を盡しての戦死は男子

第一三二圖 組手構へ



第一三三圖 内横打



の本懐であります。

(組手觀戰記は主として、上段揚受を以上の様に戰記的に書いて見ました。上段の受方は揚受の外にも種々の技法があります。)

▲組手考察録

組手觀戰記によつて、讀者は組手の眞劍な氣分を想像することが出来たことと思ひます。次には組手の材料の一部分を集めて、それに簡単な説明を附しておきますから、讀者自身に於て此等の材料を用ひていろいろに組手を考察し研究して下さい。勿論本書は入門書として初歩的なことしか書けません。が、第二卷、三卷と繼續刊行されます故引續き研究して行かれれば組手に關する深い研究が出来るわけであります

▲横打の變化

第一三一圖——甲乙相對して構へて居ます。甲は右、乙は左。

第一三二圖——乙が右出足右拳直突にて中段に攻めて來たので、甲は右足を軸として左足を眞後へ引き(即ち乙の突く方向と並行になる様に轉位す)同時に右裏小手を以て乙の右表小手を強く打つ。之を内横打と稱す。

第一三三圖——内横打をなすと同時に甲は其儘右拳(正拳又は平拳)を以て乙の人中(鼻下)或は下唇(下唇の下)を突く。

◎注意 甲は左足をあまり深く引ぎすぎた斜後まで行くと乙の左拳で攻撃されますから足の引き方特に注意を要す。

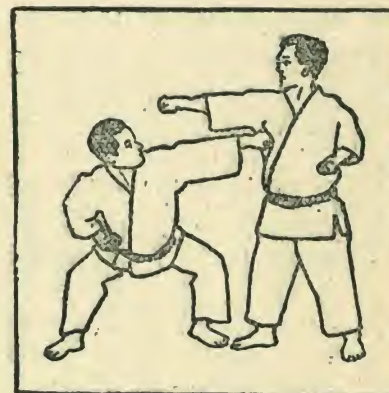
▲平鉄獨古打

拳を握らずに横打する時はその儘敵の獨古(耳の下)松風(頸の横側)等へ平鉄(第四講参照)を打込ます。

第一三四圖 内横打より變化突



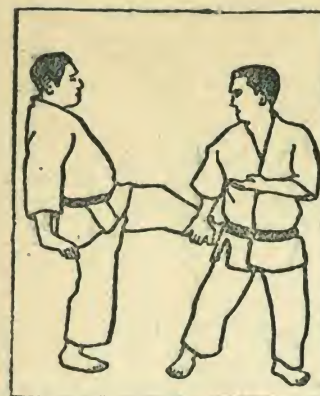
第一三五圖 空受反撃



第一三七圖 拂ひ裏打



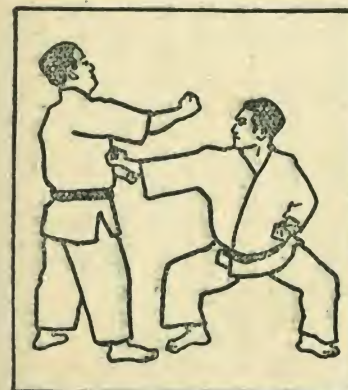
第一三四圖 掬ひ止め



第一三六圖 押へ裏打



第一三八圖 反し裏突



▲裏拳獨古打

拳を握つて居て横打する時は裏拳を以て前と同じ攻撃が出来ます。

▲裏拳霞打

外横打（我が裏小手にて敵の裏小手を強く打つ）からの變化は敵の霞（兩眼の間）へ裏拳を打ち込む。

▲掬ひ止め

第一三四圖——内横打から變手の攻撃にうつる時敵がひるまず左足で蹴つて來たので、甲は腰を内側にひねりながら右手を以て掬ひ止めた。右足で蹴つて來れば左手刀にて切り落す。

▲空受反撃

第一三五圖——甲が右拳で突いて來たので乙は右足を大きく後へ引いて四股の低い體勢となり、同時に左拳を以て右腋下に反撃す。

▲押へ裏打

第一三六圖——（此圖以降、甲は左乙は右）乙が右拳で突いて來たので甲は右足を引きながら左掌にて押受して右拳で敵の顔面に裏打をなす。

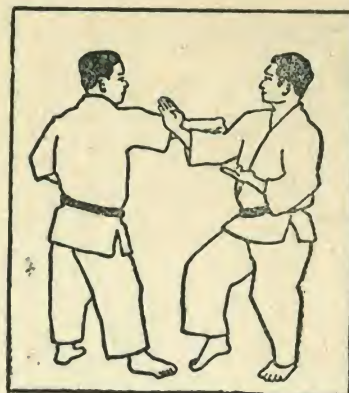
▲拂ひ裏打

第一三七圖——同じ場合を左拳で内拂受して右拳裏打をなす。

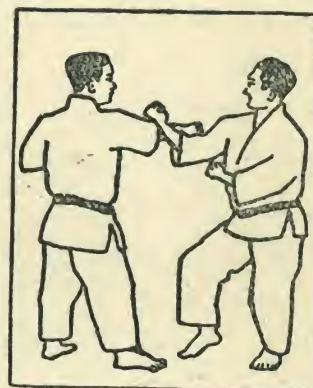
▲反し裏突

第一三八圖——乙が拂受で餘り外へ拂ひ過ぎたのでスキを生じ、裏打ちする前に甲が四股に低くなつて反對に乙の水月へ右拳の裏突（甲を下にして）を入れる。

第一三九圖 外手刀受



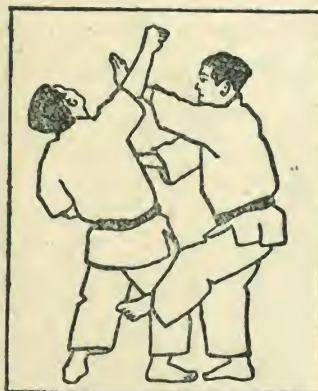
第一四一圖 外横受



第一四〇圖 外受表投



第一四二圖 外受裏投



▲外受裏投

第一三九圖——甲が右出足右拳直突に來たので、乙は左足を左斜後へ引いて猫足となり、右手刀を以て深く甲の右二の腕を打つ（即ち外受）

第一四〇圖——外受すると同時に其儘右掌を以て敵の腕を押さえ、左掌にて腰を押さえ、右足にて敵の右足を拂ひ三拍子揃えて表投（前倒）をなす。

▲外受裏投

第一四一圖——甲右攻、乙右外横受

第一四二圖——乙は右外受をなすと同時に左手を以て甲の右腕を下から強くはねあげ、左足を以て甲の右膝を裏から刈り込み、右拳を以て甲の水月を突き、三拍子揃えて裏投（後倒）をなす（表裏共に手刀受横受何れにても可）

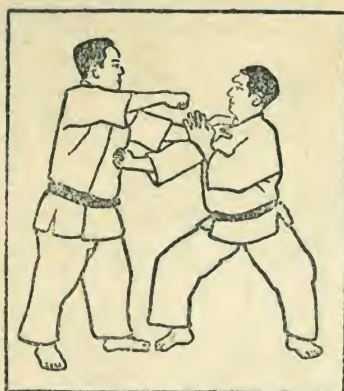
第一四三圖 片手襟取り



第一四五圖 片手襟取り逆反し



第一四四圖 片手襟取りの反し裏突



▲襟をとつて咽喉を締めた時

これに對する方法はいろいろありますが、その中二三を説明します。

一、兩手で締めて來たら、敵の顔面横面にある澤山の急所を、正拳、平拳を以て突き或は打つことも出来るし、水月を突くことも出来るし、金的を蹴ることも出来ます。敵はスキだらけですからこちらの自由に出来ます。

二、敵が左手で襟をとつたら、直ぐそ

の手の甲に我が右掌を當てて敵の拇指の逆を取ることも出来るが、最も簡単で効果のあるのは日頃手練の我が右平拳を以て敵の手の甲を滑も描よとばかり強打することです。

三、右の場合、手の甲を打つ間のないうちに敵が右拳で突いて來たら、我は左手にて敵の左手を押さえつつ左足を引いて體を落し同時に右拳にて敵の水月を突く（第一四四圖）

第一四五圖は前の如くして水月を突くと同時に敵の手首を握り、ぐるりと廻り敵の腕關節を肩にかついで逆をとり、同時に右肘にて強く後臂當をなす臂當をして後右手は更に伸びて金的攻撃（打ち又は掴む）をなすことを得。

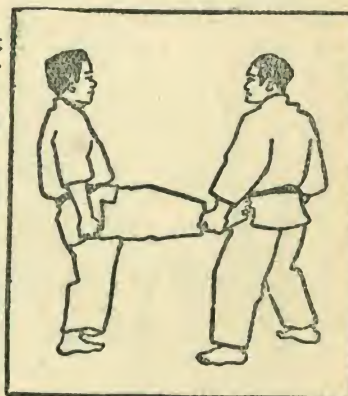
第一四六圖 片手襟取り



第一四七圖 片手襟取反し投



第一四八圖 外拘ひ止め



第一四九圖 外拘ひ止め逆投げ



▲ネクタイ締めにかゝつた時

ネクタイを掴んで引張られた時は我は片手で同じく我がネクタイを握つて引き寄せるか或は進むかして、締められてしまぬ様にしながら、ネクタイを掴んで居る敵の手の甲を平拳で強く打つ。

▲襟取り片手打は投げる

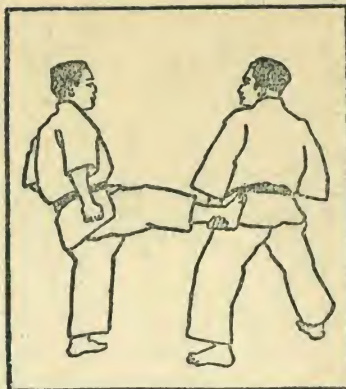
左手で襟を取つて右手で殴つて来たときは、我は右手で敵の左袖(肩の所)を握つて引きながら左足を左斜前に大きく移して體を落し、蹴つて来る右手を我が左手にて下から掴んで引けば敵はころりと投げ出されてしまふ。(第一四六・一四七圖)

▲拘止と逆投

第一四八圖——甲が右足で蹴つて来たので乙は之を圖の如く拘止めた。

第一四九圖——拘止めた手を高くあげて倒すもよし。或は拘止と同時に右

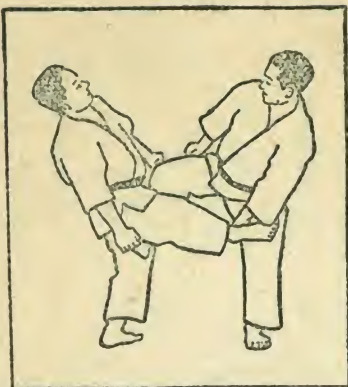
第一五〇圖 内拘ひ止め



第一五二圖 内拘ひ止め



第一五一圖 内拘ひ止め膝かへし



第一五三圖 剪 投



手で敵の右膝關節を内から押せば膝は逆になつて倒れるから、我が右膝を以て敵の金的を押して行く。

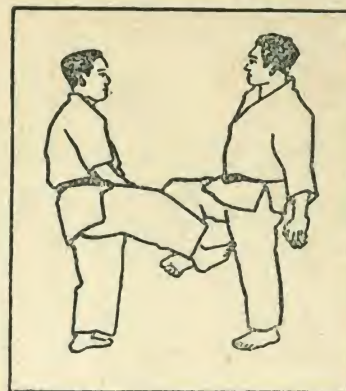
▲拘止金的蹴

第一五〇圖——蹴つて来る敵の右足を左手刀の下端受を變化して拘止めた

第一五一圖——拘止めると同時に我が右足首を以て金的を蹴り、敵のひるむところそのまゝ我膝にて敵の膝を逆押せば難なく敵を倒すことが出来る。金的蹴りをなさずして膝の逆をとらんとすれば敵は勢よく右足を踏み込んで来るから、先づ金的蹴りを入れることを忘れぬ様注意すべし。

第一五二圖——右の場合、投げを打たんとする時に敵が右拳の突きを入れたら、我は右手を以て外受し其儘臂を下から強く押しあげるか、臂を掴んで押して行くかすれば、投は完全にきまる。

第一五四圖 内足裏拂受



第一五五圖 内足裏拂受の變化蹴



第一五六圖 刺又受



第一五七圖 振り捨て



▲足だけで逆投(剪投)

第一五三圖 敵の右足後踵に我右足首をかけて強く引き、左足裏にて敵の膝を内側から強く踏めば、足のみにて投げを打つ事が出来る。心得えおきて活用すべし。斯かる時我が左右の拳は常に水月及び金的の守護を忘れず、足を引く様、心掛けることが肝要であります。

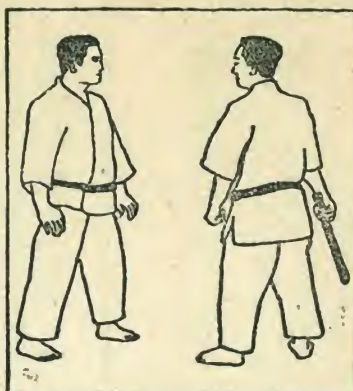
▲膝又は足裏にて足を受ける方法

敵が右足にて我が金的を蹴つて来る時、我は右膝を左腿の處へ高く曲げて出せば敵の蹴りを受けることが出来る。或は右足裏にて拂受する。同時に其々右足を伸ばして敵の金的を蹴ること出来る。(第一五四圖は右足裏にて内拂受、第一五五圖は其の變化蹴)

▲刺又受

第一五六圖 蹴つて来る足を、ぐつと體を落して兩手(掌底)で向腰を

第一五八圖 組手構へ



第一六〇圖 棒取り



第一五九圖 流し押へ受



突く心持にて受け、同時に變化して投げる。

▲振り捨て

第一五七圖 蹴つて来る足を、内横受の要領で受けて強く外側へ振り捨てる。左振捨の時は體を右へ、右振捨の時は體を左へ、斜前屈となる。

▲棒にて打つて来た時

第一五八圖 甲が棒を持て將さに打ちかゝらんとするところ。

第一五九圖 甲が打つてかゝれば乙は左足を軸として右足を大きく左横まで後へ廻し(棒の打ち下された方向に左半身に直角の位置になる)同時に左手を以て甲の右手關節を押へ取る。

第一六〇圖 直ちに棒を持てる手首を右手にて強く握ると同時に、右足にて強く脇腹を蹴つて抵抗力を弱め、右足を元へもどすと共に其儘逆押しに押し倒して後棒を奪ひとる。

棒を持てる手首を握るには上即ち甲の側から握るよりも、下即ち掌の側から握つた方が臂の逆にはよく効く。若し甲の方から握つてしまつた時はなるべく強く握つて離されぬ様注意すること。

へ羽交縮にかけられた時の投げ方

裏投——兩腋下から手を入れて羽交縮にかけられた時は、我はなるべく兩手を上へあげて手の甲と甲をくつつける様にすれば敵は勢ひに生じて愈々締めつけんとするから、その時に思ひきつて強く天井からぶらさがつて居る繩を引き切る心持にて全身の體力を以て左右の臂を下方へぐわんと眞直ぐ突き落す（砂俵に下げ臂當の鍛練をなした

第一六二圖 羽交縮



如く敵の腕に手練の下げ臂當をなす）

此の時敵は思はず羽交縮をゆるめてしまふ故、直ちに後頭部を以て敵の顔面を打ち（若し敵がすつかり兩手を我が腋下まで落されて居れば我が後頭部は敵の咽喉又は腕にあたるであらう）ながらさつと體を落して、後へ兩手を廻して敵の足を取り、後頭を以て後方へ當て倒す。

注意 後頭部を以て頭突きするとき口を開くべし。さうでないとい我自ら

第一六二圖 羽交縮はづし



メ、ヒすることがあります。

裏投——若し、敵がしつかりして居て我が下げ臂當で羽交縮をゆるめない時は、我はお尻を以てぽんと後へ突きあげるやうにして敵の金的に當てると敵は少しく腹をへこます故、其時直ちに我は思ひきつて兩手を以て逆立する様に強く腰を曲げ上體を斜へ倒し頭を低く下げれば敵はもんどりうつて前へ投げ出されます。

第一六三圖 羽交縮反し裏投



▲組手觀戰記及び組手考察録に出て居るところは、すべて相手と二人でやつて見てよく研究して下さい。はじめは順序をおぼえて、後でしつかり練習することは例の通りです。

▲逆及び投げに就いて

（剛柔流研究の必要）

從來東京には空手の僅かに一部分しか紹介されて居ないので、東京で空手を修業した人々は空手は當身と蹴技ばかりの様に思ひ、逆技や投技と云へば

柔術や柔道とのみ考へて居るのは甚だ空手そのものに對する認識不足と言はなければなりません。それは空手の紹介が僅かにその半面しかなされて居ない實狀から生じた止むを得ない認識不足であるとは言へ、空手道の普及上甚だ遺憾なことであつて、空手道の將來を思ふ志ある人は、決して一流一派の殼にとちこもる偏狹な心を持たず、空手全體を綜合的に研究されんことをお奨め致します。

剛柔派の型には從來東京に紹介されて居ない空手の投技や逆技の面白いものが種々あるし、その流派の人々は投

技や逆技についての研究も怠つて居りません。（羽交縮めをはずす投技は剛柔派の型にある一例です。）

剛柔流には進んで研究すべき材料が豊富にあるのですから、空手修業者は「自由にして強い日本精神」を以て大いに進取の氣象を發揮して頂きたいと思ひます。

昭和十三年三月廿日 印刷
昭和十三年三月廿五日 發行
昭和十三年五月十五日 再版發行

著 作
權 有
所

「空手道入門」

定價 金壹圓八拾錢

著 者 摩 文 仁 賢 和
仲 宗 根 源 和

發 行 者 金 子 專 一 郎
東京市小石川區宮下町四十三番地

印 刷 者 木 村 茂 市 郎
東京市下谷區西町一番地

發 行 所 東京市小石川區宮下町四十三番地
京 文 社 書 店

振替東京三四〇八六番
電話大塚六五四五番

